



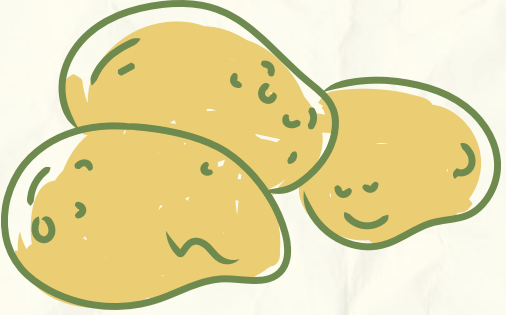
universidad del
sureste

Dr. Williams Said Pérez García

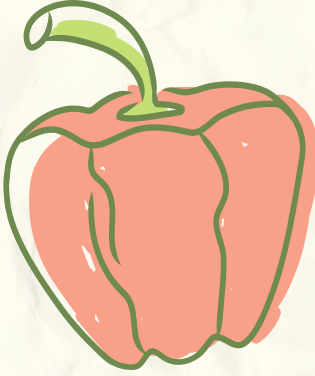
DIETOTERAPIA

nutrición





DIETA CONTROLADA EN SODIO



¿EN QUE CONSISTE?

Controla la ingesta de sodio para reducir la retención de líquido y la presión arterial.

INDICACIONES

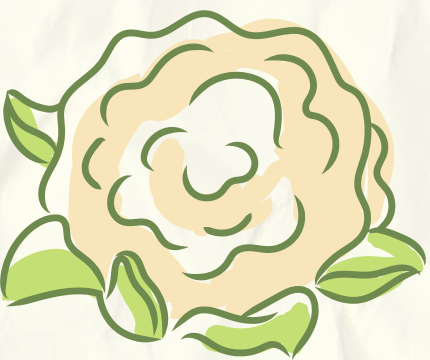
Insuficiencia cardíaca, hipertensión arterial, insuficiencia renal (fase oligúrica), síndrome nefrótico, ascitis, tratamientos prolongados con corticosteroides, y postoperatorio de cirugía cardíaca

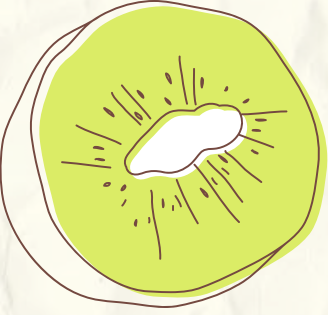
ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes magras (pollo, pavo, conejo)
- Pescados blancos
- Verduras bajas en sodio (excepto las desaconsejadas)
- Frutas frescas
- Pan sin sal
- Aceites vegetales
- Hierbas aromáticas
- Especies naturales (sin sodio)

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Productos enlatados o procesados
- Carnes saladas y embutidos
- Pescados en conserva
- Quesos salados
- Pan normal
- Medicamentos que contengan sodio





DIETA EN INSUFICIENCIA RENAL

¿En que consiste?

Limita proteínas de bajo valor biológico, potasio, fósforo y líquidos; controla energía según necesidades.

INDICACIONES

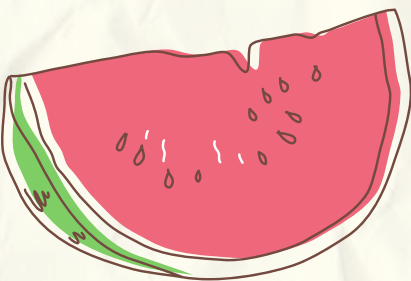
Insuficiencia renal crónica avanzada, síndrome nefrótico, hemodiálisis, diálisis peritoneal y trasplante renal.

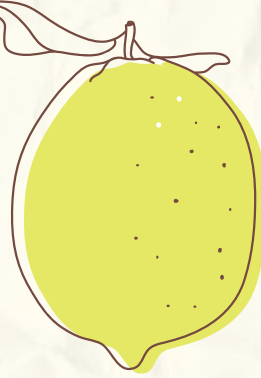
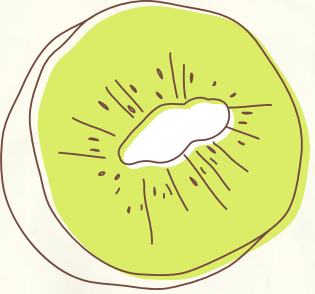
ALIMENTOS PERMITIDOS

- Hidratos de carbono,
- grasas saludables,
- proteínas de origen animal controladas
- frutas
- verduras específicas.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Productos altos en potasio (plátano, tomate)
- proteínas vegetales
- sodio
- fósforo excesivos (quesos, embutidos).





DIETA EN LITIASIS URINARIA

¿En que consiste?

Controlar la ingesta de alimentos que favorecen la formación de cálculos, aumentar hidratación y ajustar el pH urinario según el tipo de litiasis.

INDICACIONES

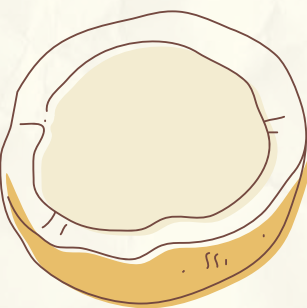
Pacientes con cálculos en las vías urinarias (oxalato cálcico, ácido úrico, cistina, fosfato cálcico)

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Agua en abundancia (mínimo 2-3L/día)
- frutas (cítricos)
- verduras frescas (excepto espinacas y acelgas)
- cereales integrales
- alimentos bajos en sodio.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Espinacas
- acelgas
- remolacha
- nueces
- chocolate
- té negro
- bebidas alcohólicas
- alimentos ricos en oxalatos sodio
- purinas





DIETA EN LA HIPERURICEMIA Y EN GOTA



¿En que consiste?

Reducir la ingesta de alimentos ricos en purinas para disminuir el ácido úrico en sangre y evitar ataques de gota. Aumentar la hidratación y moderar el peso si existe obesidad.

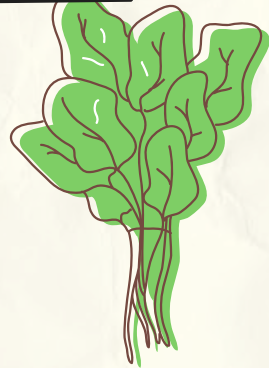
INDICACIONES

Pacientes con gota, hiperuricemia o litiasis úrica

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Leche
- derivados bajos en grasa
- huevos
- cereales integrales
- arroz
- pasta
- patatas
- frutas
- verduras (excepto espárragos, setas y coliflor)

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Vísceras
 - carnes rojas
 - mariscos
 - pescados grasos (anchoas, sardinas)
 - alcohol
 - legumbres en exceso
 - espárragos
 - champiñones
 - coliflor.
- 



DIETA EN LA OBESIDAD

¿En que consiste?

Consiste en reducir el consumo calórico total para generar un déficit energético que permita la pérdida de peso. Aporta todos los nutrientes esenciales evitando carencias, promueve fraccionar las comidas (5-6 al día) y aumenta el consumo de fibra.

INDICACIONES

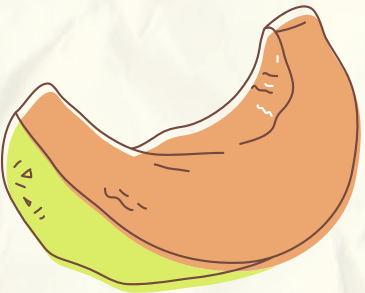
Pacientes con obesidad, incluyendo obesidad asociada a patologías metabólicas (diabetes, dislipidemias, etc.)

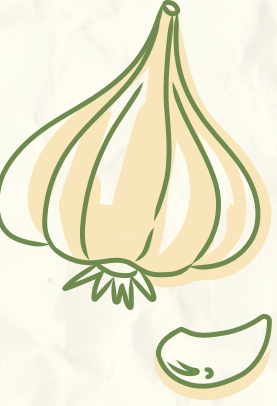
ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas frescas
- verduras
- legumbres
- cereales integrales
- carnes magras (pollo, pavo, pescado)
- lácteos descremados
- aceites vegetales en moderación

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos ultraprocesados
- frituras
- azúcares añadidos
- bebidas azucaradas
- grasas saturadas
- alimentos ricos en sal y calorías vacías





DIETA PARA ANOREXIA Y BULIMIA

¿En que consiste?

Consiste en ofrecer una alimentación equilibrada, variada y con fraccionamiento regular (5-6 comidas al día) para normalizar el peso y prevenir crisis alimentarias. Las calorías deben aumentarse progresivamente según la tolerancia.

INDICACIONES

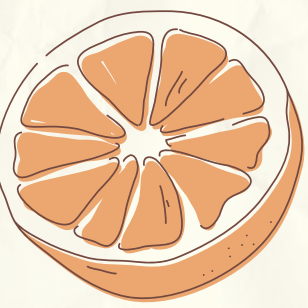
Pacientes con anorexia nerviosa o bulimia nerviosa

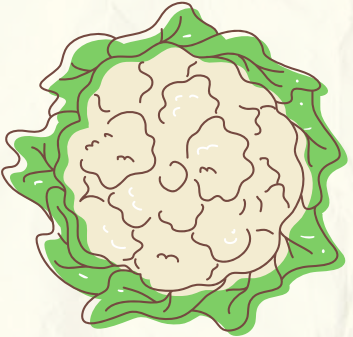
ALIMENTOS PERMITIDOS

- Alimentos de alto valor proteico (carne magra, pescado, huevos), cereales integrales
- frutas, verduras
- lácteos descremados
- frutos secos en moderación.

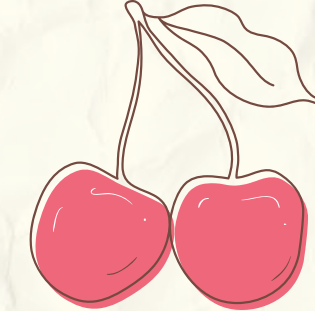
ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Comidas muy voluminosas
- ayunos prolongados
- alimentos muy grasos
- alcohol
- productos procesados con alto contenido en azúcar





DIETA PARA DISLIPOPROTEINEMIAS



¿En que consiste?

Consiste en reducir el consumo de grasas saturadas y colesterol, aumentar grasas saludables (omega-3) y fibras. Ajustar energía según peso.

INDICACIONES

Pacientes con hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia u otras dislipidemias

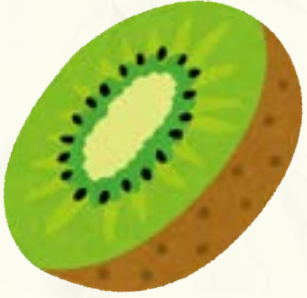
ALIMENTOS PERMITIDOS

- Aceites vegetales (oliva)
- pescado azul
- frutas
- verduras
- cereales integrales
- frutos secos en moderación.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Carnes grasas
- embutidos
- lácteos enteros
- bollería industrial
- frituras
- bebidas alcohólicas
- azúcar refinada.





DIETETICA DE LA DIABETES



¿En que consiste?

Consiste en controlar la ingesta de carbohidratos, priorizando los de absorción lenta. Asegura una distribución adecuada de macronutrientes y promueve comidas regulares. Adecuada según el tratamiento (insulina, antidiabéticos orales o dieta sola).

INDICACIONES

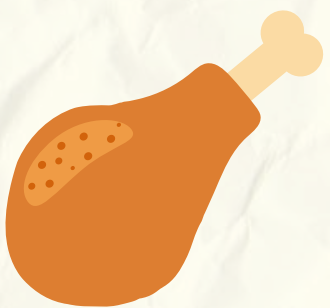
Pacientes con diabetes tipo 1, tipo 2 y gestacional

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Verduras frescas
- frutas de bajo índice glucémico
- cereales integrales
- legumbres
- carne magra
- pescado
- lácteos bajos en grasa
- aceite de oliva

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Azúcares simples
- miel
- dulces
- refrescos azucarados
- productos ultraprocesados
- grasas saturadas y trans
- alcohol





DIETA EN LAS ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO



¿En que consiste?

Consiste en ofrecer alimentos fáciles de digerir, evitar irritantes y ajustar la dieta a las necesidades específicas según la enfermedad (ej. dieta astringente, progresiva o blanda).



INDICACIONES

Pacientes con afecciones en el aparato digestivo, como gastritis, úlceras, enfermedad inflamatoria intestinal, diarrea o estreñimiento.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Papas
- arroz blanco
- zanahoria cocida
- manzana sin cáscara
- pescado blanco cocido
- pan blanco tostado
- caldos desgrasados.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos fritos
- picantes
- café
- alcohol
- legumbres
- col
- alimentos ricos en fibra insoluble
- grasas saturadas
- condimentos fuertes.





NUTRICION ENTERAL Y ALIMENTACIÓN POR SONDA

¿En que consiste?

Se administra a través de una sonda digestiva (nasogástrica, yeyunostomía, gastrostomía) proporcionando una dieta líquida o semilíquida con los nutrientes necesarios.

INDICACIONES

Pacientes que no pueden recibir alimentación por vía oral debido a patologías, cirugías o alteraciones en la deglución.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Preparados líquidos o semilíquidos comerciales de nutrición enteral
- líquidos específicos (agua, jugos colados)

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos sólidos no triturados
- alimentos con alta viscosidad que obstruyen la sonda (ej. purés muy espeso, carnes no trituradas)





NUTRICIÓN PARENTERAL

¿En que consiste?

Consiste en la administración intravenosa de nutrientes (glúcidos, proteínas, lípidos, vitaminas, y minerales) cuando la alimentación oral o enteral no es posible. La nutrición puede ser total o parcial, según las necesidades del paciente.

INDICACIONES

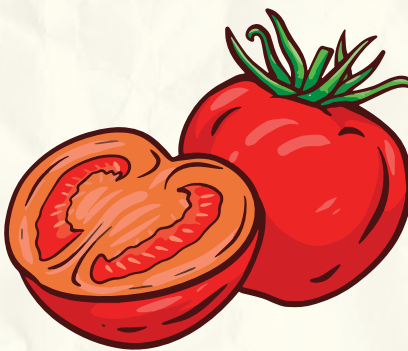
Pacientes con condiciones que impiden la alimentación oral o enteral, como trastornos gastrointestinales graves, quemaduras extensas, ciertos tipos de cáncer, o en estado postoperatorio

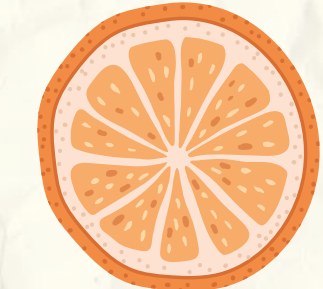
ALIMENTOS PERMITIDOS

- Soluciones intravenosas que incluyen glucosa
- aminoácidos
- lípidos
- vitaminas
- minerales
- Las fórmulas se ajustan a las necesidades específicas de cada paciente.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Alimentación oral alimentos sólidos o líquidos no administrados por vía intravenosa. Alimentación que no proporcione nutrientes completos





DIETA EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

¿En que consiste?

Se enfoca en mejorar el estado nutricional, prevenir la desnutrición y mejorar la calidad de vida. Incluye estrategias para controlar los efectos secundarios del tratamiento oncológico, como náuseas, anorexia, y pérdida de peso.

INDICACIONES

Pacientes con cáncer, en cualquier fase del tratamiento (quimioterapia, radioterapia, cirugía)

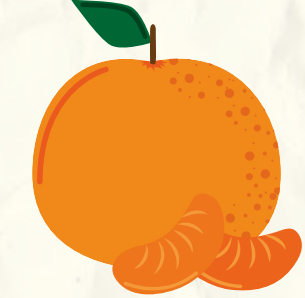
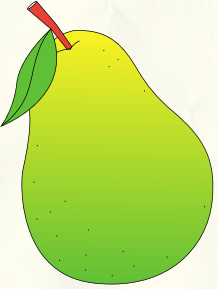
ALIMENTOS PERMITIDOS

- Alimentos ricos en energía y proteínas
- leche en polvo
- claras de huevo
- frutos secos
- carnes magras
- pescados
- huevos
- cereales integrales
- frutas frescas
- vegetales cocidos

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos muy condimentados
- fritos
- procesados
- difíciles de digerir
- alimentos con sabores fuertes o que puedan causar náuseas.





DIETA Y SIDA

¿En que consiste?

Ajuste de la dieta según la fase del VIH (asintomática, sintomática, fase terminal), orientada a mejorar el estado nutricional, evitar la malnutrición y tratar complicaciones como náuseas, diarreas, anorexia.

INDICACIONES

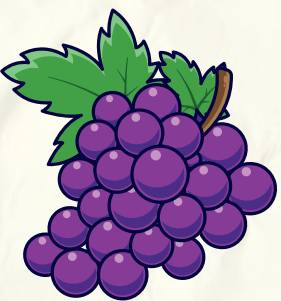
Pacientes con SIDA o VIH, en diferentes fases de la enfermedad

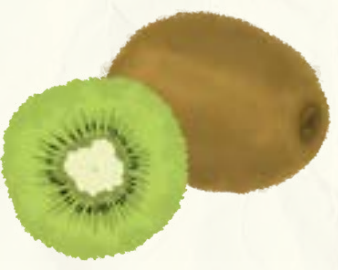
ALIMENTOS PERMITIDOS

- Alimentos de alta densidad calórica (lácteos, frutos secos, aceites saludables)
- proteínas magras
- verduras cocidas
- cereales integrales
- líquidos adecuados

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos con alto riesgo de contaminación (no pasteurizados)
- alimentos grasos y difíciles de digerir
- productos procesados con altos niveles de sal y azúcar





DIETA EN LA ENFERMEDAD DEL SISTEMA NERVIOSO

¿En que consiste?

No existe una dieta específica, pero una dieta equilibrada y adaptada puede mejorar el estado nutricional y la calidad de vida. El objetivo es mantener un buen estado nutricional, aliviar síntomas y mejorar la movilidad y las funciones cognitivas.

INDICACIONES

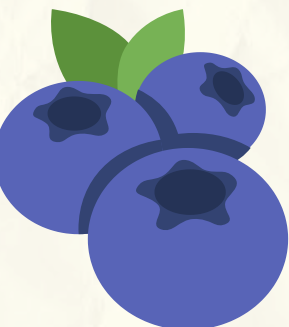
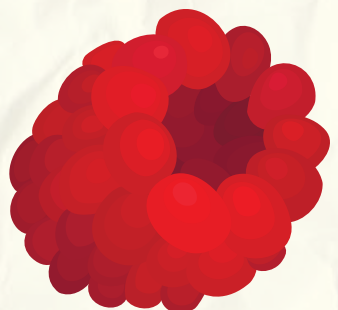
Pacientes con enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer, Parkinson y esclerosis múltiple

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 (pescado azul, semillas)
- grasas saludables (aceite de oliva)
- frutas
- verduras frescas
- proteínas magras (pollo, pavo)

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos con alto contenido de grasas saturadas
- alimentos procesados
- azúcares refinados
- excesos de proteínas
- alcohol





BIBLIOGRAFIA



P. Cerveras, J. Clapés, R. Rigolfas.(2004).
Alimentación y dietoterapia (nutrición
aplicada a la salud y la enfermedad). Cuarta
edición. Editorial interamericana.

