

Mi Universidad

SUPERNOTA DE DIETAS

Alumno: Rodolfo Alejandro Santiago Gómez

Materia: Nutrición

Parcial: IIII

Grado: 3

Grupo: A

Docente: Lic. Méndez Guillen Daniela Monserrath

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de noviembre de 2024

1. DIETA CONTROLADA EN SODIO

1.1: EN QUÉ CONSISTE:

Limitar la cantidad de sodio en la dieta para prevenir la retención de líquidos, controlar la hipertensión y reducir la carga renal. Esto se logra evitando alimentos ricos en sal y procesados.

Contenido de sodio en algunos alimentos

La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir cinco gramos diarios. Cada gramo de sal contiene 400 miligramos de sodio. Cada día necesitamos 2.000 miligramos de sodio. Una hamburguesa con ketchup y papas fritas equivale a 1.137 miligramos



1.2: PARA QUÉ PACIENTE ESTÁ INDICADA:

Pacientes con insuficiencia renal, hipertensión, insuficiencia cardíaca y otras afecciones que requieren restricción de sodio.

1.3: ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Frutas y verduras frescas (sin aditivos de sal).
- Carnes frescas (pollo, pescado, pavo) sin procesar.
- Granos enteros (pan, arroz integral, avena).
- Aceites vegetales sin sodio.
- Lácteos bajos en sodio.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS





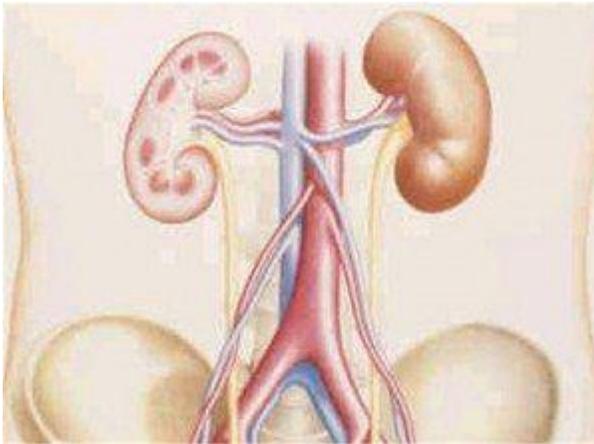
1.4: ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- Alimentos procesados (embutidos, sopas enlatadas, papas fritas).
- Alimentos con conservantes y sal añadida.
- Comidas rápidas y precocinadas.
- Salsas y condimentos con alto contenido de sodio (como salsa de soja).

1. DIETA EN INSUFICIENCIA RENAL

2.1: EN QUÉ CONSISTE:

Controlar la ingesta de proteínas, potasio, fósforo y sodio para aliviar la carga sobre los riñones y prevenir la acumulación de productos de desecho en el cuerpo.



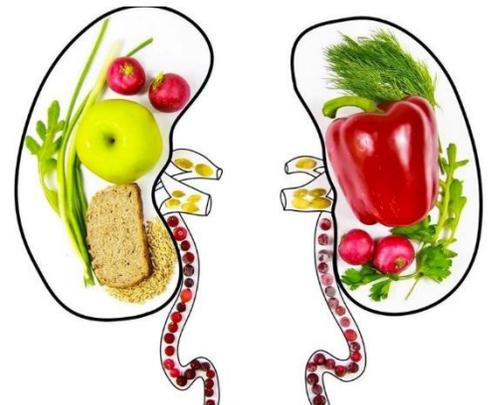
2.2: ¿PARA QUÉ PACIENTE ESTÁ INDICADA?:

Pacientes con insuficiencia renal crónica en distintas etapas.

- **Etapa 1:** La GFR es de 90 o más, y la función renal es saludable. Sin embargo, puede haber albuminuria persistente o enfermedad renal hereditaria o estructural.
- **Etapa 2:** La GFR es de 60 a 89, y se presenta una pérdida leve de la función renal.
- **Etapa 3a:** La GFR es de 45 a 59, y se presenta una pérdida leve a moderada de la función renal.
- **Etapa 3b:** La GFR es de 30 a 44, y se presenta una pérdida moderada a grave de la función renal.
- **Etapa 4:** La GFR es de 15 a 29.
- **Etapa 5:** La GFR es menor a 15

2.3: ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Carnes magras (pollo, pescado, pavo, limitando las porciones).
- Frutas y verduras frescas (controlando el potasio en casos severos).
- Granos integrales (arroz integral, avena).
- Lácteos bajos en fósforo.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- Alimentos ricos en potasio (plátanos, tomates, aguacates).
- Alimentos ricos en fósforo (lácteos enteros, frutos secos).
- Carnes procesadas y embutidos.
- Alimentos ricos en sodio (sal, sopas enlatadas, comida rápida)



2. DIETA EN LA LITIASIS DE VÍAS URINARIAS (CÁLCULOS RENALES)

3.1: EN QUÉ CONSISTE:

La dieta depende del tipo de cálculo (oxalato, ácido úrico, calcio). Se enfoca en aumentar la ingesta de líquidos, controlar el consumo de ciertos minerales y evitar alimentos que puedan formar cálculos.



3.2: PARA QUÉ PACIENTE ESTÁ INDICADA:

Pacientes con cálculos renales (litiasis urinaria).

3.3: ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Agua (abundante).
- Frutas y verduras frescas (excepto ruibarbo, espinaca).
- Carnes magras y pescado.
- Granos integrales.
- Aceites vegetales.

3.4: ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- Alimentos ricos en oxalatos (espinacas, remolacha, chocolate, ruibarbo).
- Carnes rojas en grandes cantidades.
- Mariscos y vísceras (si los cálculos son de ácido úrico).
- Comida rápida, frituras y alimentos enlatados.



4: DIETA EN HIPERGLUCEMIA Y ENFERMEDAD DE GOTA

4.1: EN QUÉ CONSISTE:

Para la gota, la dieta busca reducir el ácido úrico, mientras que para la hiperglucemia se controla la cantidad de carbohidratos para evitar picos de glucosa. Ambas dietas incluyen alimentos ricos en antioxidantes y antiinflamatorios.



4.2: PARA QUÉ PACIENTE ESTÁ INDICADA:

Pacientes con diabetes (hiperglucemia) y gota (niveles elevados de ácido úrico).

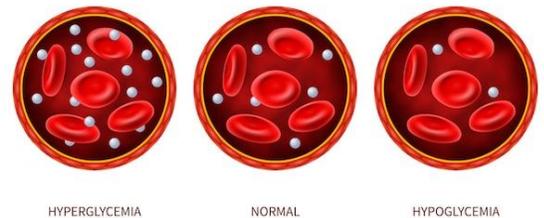
4.3: ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Lácteos bajos en grasa.
- Frutas con bajo índice glucémico (manzanas, cerezas).
- Verduras (excepto espinacas, champiñones, etc.).
- Carnes magras (pavo, pollo, pescado).

4.4: ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- Carnes rojas, vísceras y mariscos.
- Alcohol (especialmente cerveza).
- Azúcares refinados y dulces.
- Bebidas azucaradas y procesadas.

HUMAN GLUCOSE LEVELS



5. DIETA DE OBESIDAD

5.1: EN QUÉ CONSISTE:

Controlar la ingesta calórica, promoviendo una dieta balanceada en nutrientes con un enfoque en la reducción de grasas y azúcares. Fomenta la actividad física y un enfoque de control de porciones.

5.2: PARA QUÉ PACIENTE ESTÁ INDICADA:

Pacientes con sobrepeso u obesidad.

5.3: ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Verduras frescas.
- Frutas en porciones moderadas.
- Proteínas magras (pollo, pescado, tofu).
- Granos integrales (arroz integral, avena).



5.4: ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

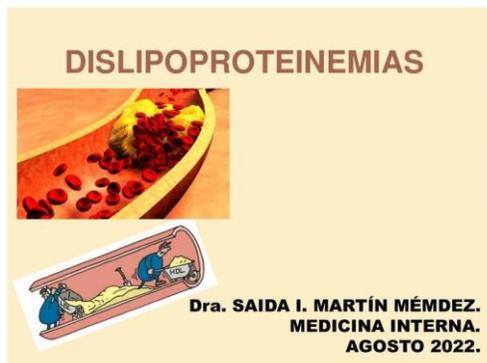
- Comida rápida y frita.
- Azúcares refinados y postres azucarados.
- Bebidas azucaradas.
- Carnes grasas y alimentos procesados.



6. DIETA EN DISLIPOPROTEINEMIAS (TRASTORNOS LIPÍDICOS)

6.1: EN QUÉ CONSISTE:

Reducir las grasas saturadas, trans y colesterol, a la vez que se fomenta el consumo de ácidos grasos omega-3 y fibra para mejorar los niveles de lípidos en sangre.



6.2: PARA QUÉ PACIENTE ESTÁ INDICADA:

Pacientes con colesterol elevado, triglicéridos altos o dislipidemias.

6.3: ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Pescados grasos (salmón, atún).
- Aceites vegetales (aceite de oliva, canola).
- Frutos secos.
- Verduras y frutas.
- Granos integrales.

6.4: ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

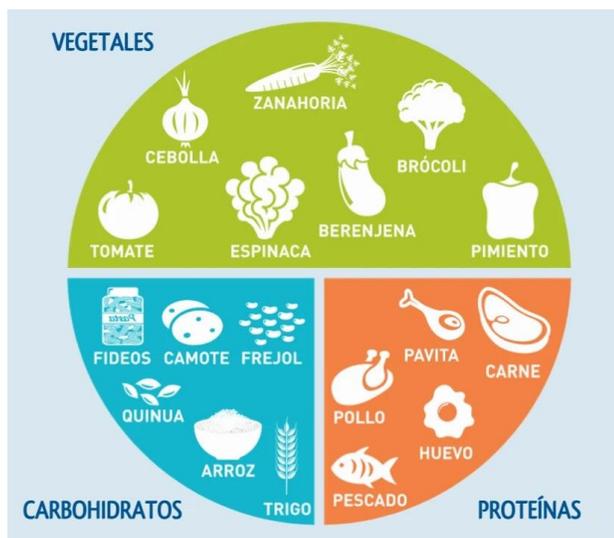
- Carnes procesadas y fritas.
- Mantequilla y margarina.
- Alimentos ricos en grasas trans y saturadas (productos horneados industriales).



7. DIETA EN DIABETES

7.1: EN QUÉ CONSISTE:

Controlar los carbohidratos y evitar los picos de glucosa, favoreciendo una dieta de bajo índice glucémico y distribuyendo las comidas a lo largo del día.



7.2: PARA QUÉ PACIENTE ESTÁ INDICADA:

Pacientes con diabetes tipo 1 y tipo 2.

7.3: ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Verduras frescas (especialmente las no almidonadas).
- Frutas con bajo índice glucémico (manzanas, peras).
- Proteínas magras.
- Granos integrales (arroz integral, avena).

7.4: ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- Azúcares refinados y dulces.
- Alimentos con alto índice glucémico (pan blanco, pasteles).
- Bebidas azucaradas.
- Comida rápida y frita.



8. DIETA EN ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

EN QUÉ CONSISTE:

Adaptada a la enfermedad específica, puede incluir dietas bajas en fibra, sin gluten, o alimentos fáciles de digerir, con el objetivo de reducir la irritación y mejorar la digestión.

PARA QUÉ PACIENTE ESTÁ INDICADA:

Pacientes con enfermedades digestivas como enfermedad celíaca, síndrome del intestino irritable, colitis, entre otros.

ALIMENTOS PERMITIDOS:



- Alimentos fáciles de digerir (pollo, arroz, zanahorias cocidas).
- Lácteos sin lactosa (si es necesario).
- Alimentos sin gluten (si es necesario).



ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- Alimentos ricos en gluten (si es celiaquía).
- Alimentos grasos, fritos o picantes.
- Lácteos enteros (si hay intolerancia).

9. ALIMENTACIÓN ENTERAL Y POR Sonda

EN QUÉ CONSISTE:

Proporcionar nutrición líquida a través de una sonda o tubo, asegurando que el paciente reciba todos los nutrientes esenciales cuando no puede alimentarse por vía oral.



PARA QUÉ PACIENTE ESTÁ INDICADA:

Pacientes que no pueden ingerir alimentos de forma oral debido a cirugía, trauma, o enfermedad grave.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

Fórmulas líquidas adaptadas a las necesidades del paciente (nutrición enteral).

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Alimentos sólidos.



10. NUTRICIÓN PARENTERAL

EN QUÉ CONSISTE:

Administrar nutrientes directamente en el torrente sanguíneo a través de una vía intravenosa, garantizando que el paciente reciba los nutrientes esenciales cuando no puede recibirlos por vía enteral.



PARA QUÉ PACIENTE ESTÁ INDICADA:

Pacientes con trastornos graves gastrointestinales, como obstrucción intestinal o problemas en la absorción.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

Todos los nutrientes esenciales administrados por vía intravenosa (glucosa, aminoácidos, lípidos, vitaminas, minerales).



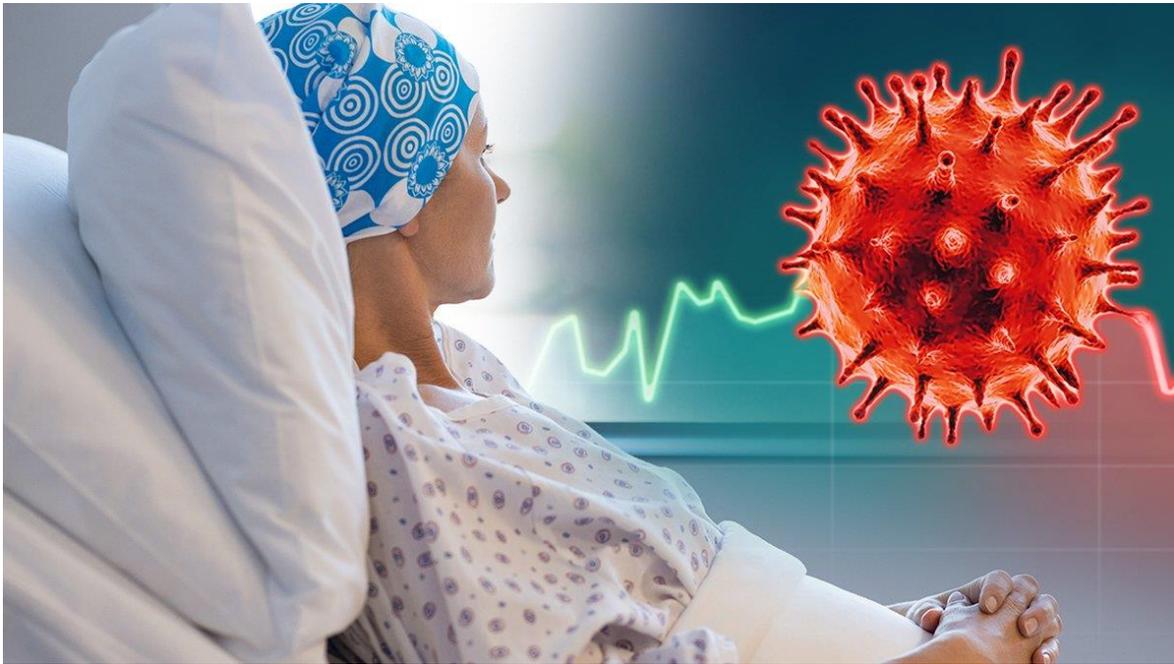
ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Ningún alimento por vía oral o enteral.

11. DIETA EN PACIENTES ONCOLÓGICOS

EN QUÉ CONSISTE:

Dieta adaptada a las necesidades del paciente durante el tratamiento del cáncer, buscando reducir la pérdida de peso, mantener la masa muscular y mejorar la calidad de vida.



PARA QUÉ PACIENTE ESTÁ INDICADA:

Pacientes con cáncer, durante o después del tratamiento.



ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Alimentos ricos en calorías y proteínas (pollo, pescado, huevos, lácteos).
- Verduras y frutas frescas.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- Alimentos con alto contenido de grasa, fritos o picantes.
- Alcohol.

12. DIETA PARA PACIENTES CON SIDA

EN QUÉ CONSISTE:

Mejorar el estado nutricional, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir la desnutrición, favoreciendo una dieta rica en calorías, proteínas y nutrientes esenciales.



PARA QUÉ PACIENTE ESTÁ INDICADA:

Pacientes con SIDA o VIH avanzado.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Frutas, verduras frescas, proteínas magras (pollo, pescado, tofu).
- Lácteos y legumbres.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- Comida procesada y ultraprocesada.
- Carnes crudas o mal cocidas.



13. DIETA EN ENFERMEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO

EN QUÉ CONSISTE:

Dependiendo de la enfermedad, puede incluir dietas cetogénicas (para epilepsia), o dietas antiinflamatorias para enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y la esclerosis múltiple.



PARA QUÉ PACIENTE ESTÁ INDICADA:

Pacientes con trastornos neurológicos, como epilepsia, esclerosis múltiple, Alzheimer, entre otros.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- En epilepsia: Grasas saludables (aceite de oliva, aguacates), proteínas magras.
- En esclerosis múltiple: Alimentos ricos en antioxidantes (bayas, verduras).

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- En epilepsia: Azúcares refinados y carbohidratos refinados.
- En neurodegenerativas: Alimentos procesados, grasas saturadas.

Metabolismo TV
La revolución siempre comienza en la cocina.

RECOMENDACIÓN DE ALIMENTOS PARA UN SISTEMA NERVIOSO PASIVO

MÁS DE: ✓

- **CARNES ROJAS** (res y cerdo)
- **QUESO** (cualquier tipo)
- **GRASAS** (mantequilla, aceites, chicharrón de cerdo)

MENOS DE: ✗

- **CARBOHIDRATOS REFINADOS** (harinas, refrescos, dulces, azúcar)
- **EXCESO DE VEGETALES Y ENSALADAS**

Referencia:

(S/f). Com.mx. Recuperado el 8 de diciembre de 2024, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/563a0c5c6d2f073d6b9c6cbb2dbea39b.pdf>