



# Mi Universidad

Súper nota

*Moises Santiz Alvarez*

*Parcial IV*

*Nutrición*

*Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen*

*Medicina Humana*

*Tercer Semestre Grupo A*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 6 de Diciembre de 2024*

## Dietas controladas en sodio

La sal ha sido utilizada durante milenios como un precioso condimento, el consumo de sal está presente, en todas las épocas, pero es distinto los hábitos alimentarios de cada cultura o grupo étnico. El consumo actual de sal en nuestro país oscila entre 10 y 15 g día, se considera que dicha cantidad es bastante elevada, por lo que debe ser modificada en diversas patologías que requieren una restricción de sodio.

- Consiste en restringir la cantidad de sodio en la alimentación el objetivo de la dieta es reducir las patologías que es causada por el aumento de consumo de sodio.

| Indicaciones  | Contraindicaciones   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Px con hipertensión arterial</li> <li>• Px con algunas cardiopatías</li> <li>• Px con afecciones renales</li> <li>• Px con alguna enfermedad en el hígado con ascitis y edema</li> <li>• Px con alguna cirugía cardiaca</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Embarazadas</li> <li>• Ileostomía</li> <li>• Terapia con litio</li> <li>• Hipotiroidismo grave</li> <li>• Etc.</li> </ul> |

### La dieta se clasifica:

| Hiposódica estándar   |   | Hiposódica estricta  | Hiposódica severa                                 |
|---|---|--|---|
| Alimentos permitidos  | Alimentos no permitidos   | Esta dieta exigirá supresión de todos los alimentos no permitidos en la dieta estándar | La dieta exigirá supresión de los alimentos como: |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carnes</li> <li>✓ Viseras</li> <li>✓ Pescado fresco</li> <li>✓ Huevos</li> <li>✓ Leche</li> <li>✓ Queso sin sal</li> <li>✓ Pan y biscotes sin sal</li> <li>✓ Harina</li> <li>✓ Patatas</li> <li>✓ Legumbre</li> <li>✓ Verdura</li> <li>✓ Fruto natural</li> <li>✓ Frutos secos</li> <li>✓ Azúcar</li> <li>✓ Chocolate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sal de cocina</li> <li>✓ Carnes saladas</li> <li>✓ Pescado ahumado</li> <li>✓ Charcutería</li> <li>✓ Queso en general</li> <li>✓ Pan y biscotes con sal</li> <li>✓ Aceitunas</li> <li>✓ Sopa de sobre</li> <li>✓ Frutos salados</li> <li>✓ Mantequilla salada</li> <li>✓ Bebidas gaseosas</li> <li>✓ Condimentos salados</li> <li>✓ Alcohol</li> </ul> |  |   |

**Tx nutricional:** Restringir la cantidad de sodio en la dieta

## ***Dieta en la insuficiencia renal***

El riñón posee una gran reserva funcional por ejemplo su función es.

- ✓ Mantener el volumen de agua corporal
- ✓ Mantiene el equilibrio entre los diversos electrolitos
- ✓ Excreta diariamente la cantidad conveniente de hidrogeniones
- ✓ También se forma hormonas como eritropoyetina y la renina
- ✓ En el riñón se activa la vitamina D hidroxilándose
- ✓ Forma la orina y a través de lo cual lo elimina
- ✓ Etc.

### **La dieta debe tener presente los siguientes elementos**

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Energía</b>  | Deben ingerir una dieta suficiente en energía, por lo general del orden de 35 a 38 kcal/kg/día.   |
| <b>Proteína</b> | La cantidad de proteínas diarias debe adecuarse a la función renal residual, las proteínas más adecuadas en la dieta hipoproteica de los px con nefropatías son las de origen animal, por su alto valor biológico |
| <b>Sodio</b>    | Muchos nefrópatas precisan una dieta hiposódica del orden de unos 1000 mg de Na/día   |
| <b>Potasio</b>  | Las patatas, frutas y verduras tienen un alto contenido de K, la ingesta diaria debe ser de 1500-1800 mg.   |
| <b>Agua</b>     | El agua diaria incluye agua potable, bebidas de cualquier tipo y agua contenido en los alimentos,   |
| <b>Fosforo</b>  | La absorción normal P unida a su deficiente eliminación renal, provoca su elevación en la sangre  |
| <b>Otros</b>    | Puede ser necesarios cambios dietéticos para adaptarse a una hipertrigliceridemia, una diabetes o un hipercolesterolemia.   |

## Dieta en el sx nefrótico

| c. clínico  | Etiología   | Dieta   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edema</li> <li>• Proteinuria</li> <li>• Hipoproteinemia y hipoalbuminemia.</li> <li>• Hipercolesterolemia</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nefropatías diabética</li> <li>• Amiloidosis</li> <li>• Glomerulonefritis</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta normocalórica</li> <li>• Dieta hiposódica estricta.</li> </ul> |

## Dieta en la hemodiálisis

- Se aplica en px renal durante 6-8 h o 2-3 días por semana, para el personal sanitario prescribe dietas libres por suponer que la hemodiálisis ya normalizara los parámetros alterados, deben seguirse una norma dietética general.

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Energía                    | Los px seguirán una dieta normoenergéticas  |
| Proteínas                  | Seguirán una dieta normoproteica  |
| Vitaminas                  | Administrarle suplementos de vitaminas hidrosolubles para compensar el líquido perdido en la diálisis |
| Aporte dietéticos de K y P | Debe disminuirse  |
| Consumo de agua            | Debe disminuirse el consumo de agua   |

**Dieta en la diálisis peritoneal:** deben consumir.

|                    |   |
|--------------------|---|
| Proteínas          | Se recomienda consumir entre 225 a 280 gramos.  |
| Fibra              | Estos alimentos con fibra ayudaran a mantener una digestión normal y a prevenir el estreñimiento                    |
| Vitamina A,D y B12 | Se recomienda estas vitaminas ya que son fáciles de eliminar en la sesión de diálisis                               |
| Lácteos            | Se recomienda consumir queso fresco.  |
| Verduras y frutas  | Se recomienda consumir verduras congeladas ya que tiene menos potasio, en las frutas se recomienda frutas enlatadas |
| Sal                | Evitar el consumo de sodio  |
| Fosforo            | Hay que disminuir los alimentos que contengan fosforo   |
| Agua               | Se recomienda moderar el consumo de agua  |

## Dieta en el trasplantedo renal

- ✓ Hay que reducir el consumo de proteínas durante los primeros 3 meses
- ✓ Evitar el sobrepeso
- ✓ Beber abundantes líquidos
- ✓ Evitar los azucares simples
- ✓ Lavar las frutas y verduras
- ✓ Consumir alimentos cosidos o hervidos
- ✓ Hay que pelar siempre las frutas
- ✓ Evitar alimentos elaborados

## Dieta en la litiasis de las vías urinarias

La formación de cálculos en la pelvis renal, el uréter o la vejiga urinaria es relativamente frecuente, las sustancias químicas que pueden estar compuesto de los cálculos urinarios son:

- Oxalato cálcico
- Fosfato cálcico
- Ácido úrico
- Carbonato cálcico
- Cistina xantina

## Dieta en la litiasis oxálica

Estos alimentos contienen bastante oxalato por lo tanto se va a prohibir el consumo de estos alimentos:

- ✓ Bebidas de cola
- ✓ Fresa
- ✓ Café
- ✓ Te
- ✓ Chocolate
- ✓ Espinaca
- ✓ Acelgas
- ✓ Pimienta
- ✓ Higos secos, pasas.
- ✓ Ciruela
- ✓ Remolacha
- ✓ Coliflor
- ✓ Perejil
- ✓ Cacahuete, nuez.

Estos alimentos hay que limitar el consumo:

- ✓ Patatas
- ✓ Zanahoria
- ✓ Pepino
- ✓ Judías verdes
- ✓ Judías blancas
- ✓ Tomate
- ✓ Naranja
- ✓ Mandarina

## Dieta en la litiasis úrica

- En esta dieta hay que reducir el consumo de purinas y alimentos que favorezcan la formación de ácido úrico

## Dieta en los cálculos de fosfato cálcico

- Tomar entre 2.5 a 3 litros de agua
- Evitar bebidas azucaradas
- Limitar el consumo de café
- Consumir alimentos bajos en sal
- Moderar el consumo de lácteos
- Evitar el consumo de salvado de trigo

# Dieta en la hiperuricemia y en la gota

La hiperuricemia es el exceso de ácido úrico en sangre, y la gota es una forma de artritis causada por la acumulación de cristales de ácido úrico en las articulaciones, lo que provoca inflamación y dolor. Ambas condiciones están relacionadas con niveles elevados de ácido úrico, por lo que la dieta juega un papel fundamental en su manejo.

## Pacientes indicados para esta dieta:

- Personas diagnosticadas con hiperuricemia
- Pacientes con gota
- Personas con enfermedades renales asociadas a la eliminación de ácido úrico.

## Alimentos permitidos

- Frutas
- Verduras
- Lácteos
- Cereales y granos
- Huevos
- Proteínas
- vegetales
- Bebidas: Agua (importante para aumentar la excreción renal de ácido úrico)
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate, nueces, almendras, semillas.

## Alimentos no permitidos

- Carnes rojas
- Mariscos y pescados grasos
- Carnes procesadas
- Bebidas alcohólicas
- Bebidas azucaradas
- Alimentos ricos en fructosa

# Dieta de la obesidad

La dieta para la obesidad tiene como objetivo reducir el peso corporal mediante un balance adecuado de calorías, la promoción de hábitos saludables y la mejora del estado general de salud. La obesidad es una condición compleja relacionada con un exceso de grasa corporal que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

## Pacientes indicados para esta dieta

- Personas con sobrepeso u obesidad (IMC  $\geq$  25 kg/m<sup>2</sup>).
- Pacientes con enfermedades asociadas a la obesidad, como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardíacas, apnea del sueño, entre otras.
- Individuos que deseen mejorar su composición corporal (por ejemplo, deportistas o personas con altos niveles de grasa corporal).
- Personas que tienen dificultad para controlar el peso debido a factores genéticos, hormonales o conductuales.

## Alimentos permitidos

- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Proteínas magras
- Cereales integrales
- Legumbres
- Grasas saludables
- Lácteos bajos en grasa

## Alimentos no permitidos

- Azúcares refinados y dulces
- Alimentos fritos
- Carnes procesadas
- Comidas rápidas y procesadas
- Bebidas alcohólicas
- Cereales refinados

## **Anorexia y bulimia**

La anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa son trastornos alimentarios graves que implican una preocupación extrema por el peso corporal y una conducta alimentaria anormal. La dieta y el tratamiento de estos trastornos deben ser personalizados y supervisados por un equipo de profesionales de la salud, ya que son condiciones psicológicas y físicas complejas. La dieta por sí sola no es suficiente para tratar estas enfermedades, pero es un componente importante del proceso de recuperación.

### **Pacientes indicados para esta dieta**

- Personas diagnosticadas con anorexia nerviosa
- Personas diagnosticadas con bulimia nerviosa
- Pacientes que estén en proceso de recuperación de trastornos alimentarios
- Personas que hayan sido hospitalizadas debido a complicaciones derivadas de estos trastornos y necesiten intervención nutricional.

### **Alimentos permitidos**

- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas saludables
- Hidratación
- Suplementos nutricionales

### **Alimentos no permitidos**

- Comidas ultraprocesadas
- Alimentos con alto contenido de grasas trans
- se debe evitar hacer que el paciente se enfoque en alimentos que pueda considerar como "prohibidos" o "malos"

# Dieta en las dislipoproteínemias

Las dislipoproteínemias son trastornos del metabolismo lipídico que se caracterizan por alteraciones en los niveles de las lipoproteínas en la sangre, como el colesterol y los triglicéridos. Estos trastornos pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras complicaciones metabólicas. La dieta es una herramienta clave para controlar los niveles de lípidos en sangre y mejorar la salud cardiovascular en estos pacientes.

## Pacientes indicados para esta dieta

- Personas con hipercolesterolemia
- Pacientes con hipertrigliceridemia
- Pacientes con dislipidemias mixtas
- Individuos con riesgo elevado de enfermedades cardiovasculares debido a alteraciones en los lípidos sanguíneos, como aquellos con hipertensión, diabetes

## Alimentos permitidos

- Ácidos grasos saludables
- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Cereales integrales
- Proteínas magras
- Lácteos bajos en grasa
- Agua

## Alimentos no permitidos

- Grasas saturadas
- Grasas trans
- Azúcares refinados y carbohidratos simples
- Alcohol
- Comidas ricas en sodio

## **Dietética de la diabetes**

La dietética de la diabetes tiene como objetivo controlar los niveles de glucosa en sangre y mejorar la calidad de vida del paciente. La diabetes es una enfermedad metabólica caracterizada por niveles elevados de glucosa en la sangre, ya sea por una deficiencia en la producción de insulina (como en la diabetes tipo 1) o por resistencia a la insulina (como en la diabetes tipo 2). Una dieta adecuada es esencial para la gestión de la enfermedad y la prevención de complicaciones.

### **Pacientes indicados para esta dieta**

- Personas con diabetes tipo 1
- Personas con diabetes tipo 2
- Pacientes con prediabetes
- Pacientes con complicaciones de la diabetes

### **Alimentos permitidos**

- Carbohidratos complejos
- Proteínas magras
- Grasas saludables
- Lácteos bajos en grasa
- Bebidas sin azúcar

### **Alimentos no permitidos**

- Azúcares refinados y carbohidratos simples
- Grasas saturadas y trans
- Alimentos ricos en sal
- Alcohol
- Carbohidratos refinados

## **Dieta en las enfermedades del aparato digestivo**

Las enfermedades del aparato digestivo abarcan una amplia gama de condiciones que afectan el tracto gastrointestinal, como la gastritis, enfermedad inflamatoria intestinal (como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa), el reflujo gastroesofágico (ERGE), el síndrome del intestino irritable (SII) y las enfermedades hepáticas. La dieta juega un papel fundamental en el manejo de estas condiciones, ya que puede ayudar a reducir los síntomas, mejorar la función digestiva y prevenir complicaciones.

## **Pacientes indicados para esta dieta**

- Personas con gastritis o úlceras pépticas
- Personas con enfermedad inflamatoria intestinal
- Pacientes con reflujo gastroesofágico
- Personas con síndrome del intestino irritable
- Pacientes con enfermedades hepáticas

## **Alimentos permitidos**

- Alimentos suaves y fáciles de digerir
- Proteínas magras
- Verduras cocidas o al vapor
- Frutas no ácidas
- Lácteos bajos en grasa
- Frutas no irritantes
- Aceites saludables
- Líquidos claros
- Verduras y hortalizas

## **Alimentos no permitidos**

- Alimentos grasos y fritos
- Comidas picantes
- Bebidas alcohólicas
- Cítricos y jugos ácidos
- Bebidas con cafeína
- Comidas altas en fibra insoluble
- Comidas con alto contenido en grasas
- Productos lácteos enteros etc.

## **Dietética en cirugía**

La dietética en cirugía se refiere al manejo nutricional de los pacientes antes, durante y después de un procedimiento quirúrgico, con el objetivo de optimizar el estado nutricional, acelerar la recuperación, prevenir complicaciones y mejorar el pronóstico postoperatorio. La nutrición adecuada en estos momentos es esencial para fortalecer el sistema inmunológico, promover la cicatrización de heridas, mantener el equilibrio energético y evitar la desnutrición.

## **Pacientes indicados para esta dieta**

- Pacientes programados para cirugía electiva
- Pacientes postoperatorios
- Pacientes con desnutrición o en riesgo de desnutrición
- Pacientes con cirugía de urgencia
- Pacientes con complicaciones quirúrgicas

## **Alimentos permitidos**

- Proteínas
- Carbohidratos complejos
- Verduras cocidas
- frutas
- Líquidos claros
- Alimentos blandos
- Proteínas suaves
- Vitaminas y minerales

## **Alimentos no permitidos**

- Alimentos pesados o grasos
- Alcohol
- Alimentos irritantes
- Comidas sólidas pesadas o de difícil digestión
- Alimentos fritos o grasos
- Bebidas gaseosas y con cafeína
- Alimentos con alto contenido de fibra
- Alimentos procesados y con alto contenido en sal
- Comidas con alto contenido en azúcar

## **Nutrición enteral y alimentación por sonda**

La nutrición enteral es una forma de alimentar a los pacientes a través del tracto digestivo cuando no pueden consumir alimentos de manera normal, ya sea por incapacidad para masticar, tragar o absorber los nutrientes. Esta nutrición se administra mediante una sonda (tubo) que puede ser insertada por la nariz, la boca o directamente en el estómago o intestino.

## **Pacientes indicados para nutrición enteral**

- PX con Trastornos neurológicos
- px con Trastornos orofaríngeos
- px con Cánceres gastrointestinales.
- px con Lesiones traumáticas o quemaduras graves.
- px con Insuficiencia intestinal

### **Alimentos permitidos**

- Fórmulas comerciales específicas
- Fórmulas estándar
- Fórmulas especializadas
- Alimentos líquidos o semilíquidos

### **Alimentos no permitidos**

- Alimentos sólidos
- Alimentos que no están específicamente formulados para nutrición enteral
- Alimentos con alto contenido de fibra

## **Nutrición paraenteral**

La nutrición parenteral es un tipo de alimentación que se administra directamente en el torrente sanguíneo a través de una vía intravenosa, bypassando el sistema digestivo. Es utilizada cuando el tracto gastrointestinal no puede ser utilizado de manera adecuada para la absorción de nutrientes.

### **Pacientes indicados para nutrición parenteral**

- Pacientes con trastornos gastrointestinales graves
- Pacientes con dificultades de absorción
- Pacientes con enfermedades metabólicas graves o desnutrición severa
- Pacientes en estado crítico
- Pacientes con cáncer

## **Alimentos permitidos**

- Fórmulas de nutrición parenteral
- Soluciones intravenosas de nutrientes

## **Alimentos no permitidos**

- Alimentos sólidos
- Alimentos enterales
- Comidas caseras o no formuladas específicamente para la nutrición intravenosa.

# **Dieta de exploración**

La dieta de exploración es un tipo de dieta que se utiliza para evaluar la tolerancia del sistema digestivo de un paciente a ciertos alimentos o nutrientes, generalmente antes de iniciar un régimen alimenticio más normal o específico. Esta dieta suele ser utilizada en situaciones de diagnóstico, especialmente cuando se requieren pruebas para evaluar trastornos digestivos, absorción de nutrientes o alergias alimentarias.

## **Pacientes indicados para la dieta de exploración**

- Pacientes con intolerancias alimentarias
- Pacientes con enfermedades gastrointestinales
- Pacientes con sospecha de alergias alimentarias
- Pacientes con problemas de absorción o digestión

## **Alimentos permitidos**

- Alimentos simples y fáciles de digerir
- Carnes magras
- Verduras cocidas
- Arroz blanco o pasta simple
- Pan blanco
- Cereales refinados
- Frutas cocidas
- Líquidos claros

## **Alimentos no permitidos**

- Alimentos ricos en fibra
- Alimentos con alto contenido de grasas y fritos
- Productos lácteos no procesados o con lactosa
- Alimentos procesados y en conserva
- Alimentos que contienen gluten
- Bebidas con cafeína o carbonatadas

## **Dieta en el paciente oncológico**

La dieta en pacientes oncológicos es un aspecto clave en el tratamiento del cáncer, ya que ayuda a mejorar el estado nutricional, prevenir la desnutrición y mejorar la calidad de vida durante el tratamiento. El cáncer y sus tratamientos (quimioterapia, radioterapia, cirugía, etc.) pueden afectar gravemente el apetito, la capacidad para digerir alimentos y el estado nutricional del paciente, por lo que una dieta adecuada es fundamental para apoyar su salud.

## **Pacientes indicados para una dieta oncológica**

- PX que esten recibiendo tratamientos oncológicos
- px que Sufren de pérdida de peso involuntaria o malnutrición
- px que Tienen dificultades para comer
- px que Sufren de alteraciones en el gusto o el olfato

## **Alimentos permitidos**

- Carnes magras
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Legumbres
- Frutos secos y semillas
- Lácteos bajos en grasa
- Cereales integrales
- Verduras cocidas
- Frutas frescas
- Tubérculos
- Grasas saludables
- Líquidos
- Suplementos nutricionales

## **Alimentos no permitidos**

- Alimentos con alto contenido de azúcar
- Alimentos grasos y fritos
- Alimentos con mucha fibra
- Comidas condimentadas y picantes
- Alcohol y cafeína
- Alimentos procesados o con conservantes
- Leche y derivados con lactosa

## **Dieta y SIDA**

La dieta en pacientes con SIDA tiene como objetivo principal mejorar el estado nutricional, evitar la pérdida de peso y de masa muscular, y fortalecer el sistema inmunológico. Para ello, la dieta debe ser equilibrada y rica en nutrientes, asegurando que el cuerpo reciba suficientes calorías, proteínas, vitaminas y minerales. Además, debe adaptarse a las complicaciones que pueden surgir durante la enfermedad, como infecciones, diarreas, náuseas, alteraciones en el apetito, entre otras.

## **Pacientes indicados para una dieta específica**

- PX que Tienen un peso bajo o están perdiendo peso
- px que Sufren de caquexia
- px que Presentan síntomas digestivos
- px que Están recibiendo tratamiento antirretroviral
- px que Tienen infecciones oportunistas asociadas con el VIH

## **Alimentos permitidos**

- Carnes magras
- Legumbres
- huevos
- Productos lácteos
- Frutos secos y semillas
- Cereales integrales
- Tubérculos
- verduras Frutas frescas
- Grasas saludables
- Vitaminas y minerales
- Líquidos

## **Alimentos no permitidos**

- Alimentos con alto contenido de azúcar refinada
- Grasas saturadas y trans
- Alimentos con alto contenido de fibra
- Productos lácteos con lactosa
- Comidas y bebidas que irritan el estómago
- Alcohol

## **Dieta en las enfermedades del sistema nervioso**

Las enfermedades del sistema nervioso abarcan una amplia variedad de condiciones que afectan el cerebro, la médula espinal y los nervios periféricos. Entre ellas se incluyen trastornos como el Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple, accidentes cerebrovasculares (ACV), epilepsia, y neuropatías periféricas, entre otros. La nutrición juega un papel clave en el manejo de estas enfermedades, ya que una dieta adecuada puede contribuir a mejorar la función cerebral, aliviar síntomas, y mejorar la calidad de vida.

### **Pacientes indicados para esta dieta**

- PX con Alzheimer
- px con Parkinson
- px con Esclerosis múltiple
- px con Epilepsia
- px con Accidentes cerebrovasculares
- px con Neuropatías periféricas

### **Alimentos permitidos**

- Frutas y verduras
- Grasas saludables
- Proteínas magras
- Cereales integrales
- Líquidos
- Especias y hierbas

## **Alimentos no permitidos**

- Grasas trans y saturadas
- Alimentos ricos en azúcares refinados
- Comidas ricas en sodio
- Alimentos con alto contenido de colesterol
- Alcohol
- Alimentos que contienen gluten

## **Bibliografía**

Alimentacion y dietoterapia. 4a ed. Cervera (1)