



Mi Universidad

SUPER NOTAS

Luis Alberto López Abadía

Cuarto Parcial

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Medicina Humana

Tercer Semestre Grupo B

El sodio es el ion más importante del medio extracelular.

La sal ha sido utilizada durante milenios como un precioso condimento

Recomendaciones se estiman entre 2000 y 4000 mg al día

Alimentos permitidos: Carnes, aves. Vísceras: lengua, riñones, hígado, tripas, etc. Pescados frescos de agua dulce o mar. Huevos. Leche, yogures, petit suisse. Queso sin sal. Pan y biscotes sin sal. Verduras, hortalizas. Chocolate, cacao. Agua natural. Frutos secos

Alimentos no permitidos: Alimentos procesados o enlatados, Sopas, salsas comerciales. Papas fritas, galletas saladas. Quesos procesados o curados. Sal de mesa, caldos en cubo. Bebidas deportivas y refrescos. Atún o sardinas enlatadas. Aceitunas, pepinillos, vegetales encurtidos

Diets controladas en Sodio



INDICADO:

Cuando hay aumento de líquido

- **Cardiopatías**
- **Afecciones renales**
- **Enfermedades del hígado con ascitis y edema**
- **Tratamientos prolongados con glucocorticoides que provocan retención de líquido**
- **Cirugía Cardíaca**

CONTRAINDICADO:

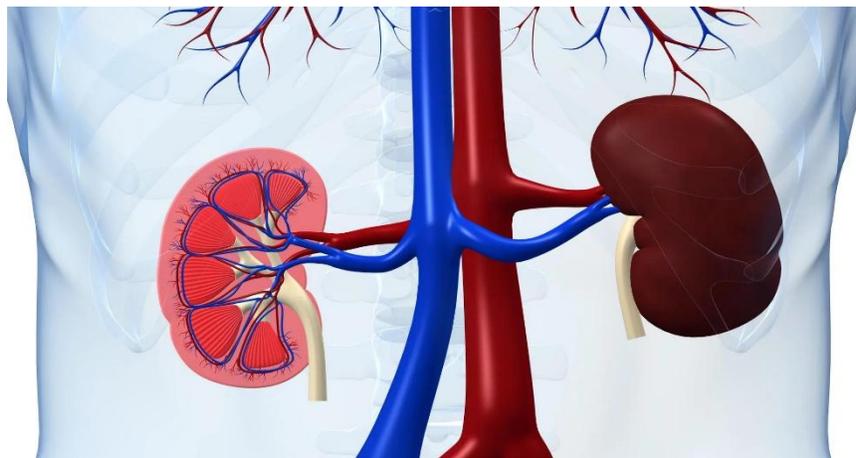
- **Embarazos**
- **Ileostomía**
- **Terapia con litio**
- **Hipotiroidismo grave**
- **Enfermedades renales que cursan con pérdidas de sodio, como la nefritis intersticial**
- **Situaciones en las que se dan grandes pérdidas de sodio como diarreas y vómitos abundantes**

El riñón mantiene el volumen del agua corporal, tanto intra como extracelular. Mantienen el equilibrio entre los diversos electrolitos, aniones y cationes. Excreta diariamente la cantidad conveniente de hidrogeniones para mantener el equilibrio acidobásico. El riñón forma la eritropoyetina. En el riñón se activa la Vitamina D y el riñón forma la orina.

Alimentos permitidos: Frutas y Verduras, manzana, pera, pepino, cebolla. Proteínas de alta calidad, huevo, carnes magras. Carbohidratos complejos, pan blanco, arroz blanco. Grasas saludables, aceite de oliva, aguacate. Bebidas, agua, leches vegetales (arroz o almendra)

Alimentos no permitidos: Ricos en potasio, plátanos, naranjas, tomate, papa. Ricos en fósforo, lácteos, frutos secos. Proteínas en exceso, carne roja, pescado graso, Alimentos altos en sodio, sal, snacks salados. Bebidas y alimentos ultra procesados, refrescos o jugos, alcohol.

Dieta en la insuficiencia renal



INDICADO:

- Insuficiencia renal crónica avanzada
- Hiperpotasemia
- Acidosis metabólicas grave
- Hiperpotasemia severa
- Sobrecarga de líquidos
- Insuficiencia renal aguda grave
- Pacientes en espera de un trasplante renal

CONTRAINDICADO:

- Inestabilidad hemodinámica
- Coagulopatías severas
- Infecciones activas no controladas
- Enfermedades terminales no renales
- Rechazo del paciente
- Diálisis peritoneal
- Hemodiálisis

La formación de cálculos en la pelvis renal, el uréter o la vejiga urinaria es relativamente frecuente. A veces no producen síntomas, pero en otras ocasiones pueden ser causa de un aparato cólico renal.

También, pueden originar una obstrucción del uréter, lo que puede llegar a comprometer la función renal.

Alimentos permitidos: Leche con café y azúcar. Pan. Mermelada. Mantequilla. Queso

Alimentos no permitidos: Bebidas de cola. Fresas. Café. Té. Chocolate. Espinacas. Acelgas. Pimienta. Higos secos. Ciruelas. Remolacha. Perejil. Cacahuates, nueces. Salvado. Patatas. Zanahoria. Tomates. Mandarinas. Judías verdes

Dietas en litiasis de las vías urinarias



INDICADO:

- Oxalato de calcio
- Ácido úrico
- Cistina
- Estruvita
- Gota
- Enfermedades inflamatorias intestinales
- Hiperparatiroidismo
- Según análisis metabólicos

CONTRAINDICADO:

- Dietas bajas de calcio
- Deshidratados
- Ciertos alimentos sin diagnóstico específico
- Insuficiencia renal avanzada
- Ácido úrico altos

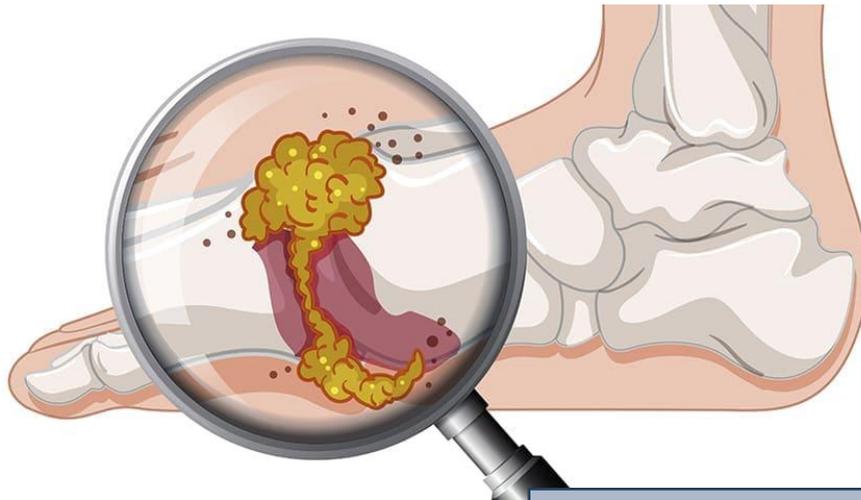
La hiperuricemia es una enfermedad metabólica que se manifiesta en forma de gota, litiasis urinaria, nefropatía o puede ser asintomática.

La gota es una enfermedad que afecta, fundamentalmente, a las partes blandas de las articulaciones, por depósito de las sales del ácido úrico (gota articular), aunque también puede afectar a diversos órganos internos (gota visceral) y formar cálculos en las vías urinarias (litiasis úrica).

Alimentos permitidos: Manzanas, peras, naranja. Zanahoria, pimiento, tomates. Arroz integral, avena, pan integral. Lentejas, garbanzos. Tofu, tempeh. Aceite de oliva, girasol. Agua, té verde, café

Alimentos no permitidos: Res, cordero, cerdo. Hígado, riñón, mollejas. Camarones, langostas, almejas. Sardinas, anchoas, caballa, atún, arenque. Cervezas, licores, vino. Refrescos. Postres alto en fructosa y grasas trans. Caldos

Dieta en la hiperuricemia y en la gota



INDICADO:

- Hiperuricemia asintomática
- Gota aguda o crónica
- Obesidad
- Riesgo cardiovascular

CONTRAINDICADO:

- Mal nutrición o bajo peso
- Insuficiencia renal avanzada
- Enfermedades crónicas graves como cáncer
- Trastornos de la conducta alimentaria

la obesidad es un aumento de peso o un exceso de grasa corporal en relación con el peso estándar, que viene dado fundamentalmente por la talla, el sexo y la edad. En realidad, la obesidad es un exceso de tejido graso y no solamente de peso. Es preciso tener en cuenta que no todas las personas que presentan un aumento ponderal corresponden a lo que se entiende por obesos

Alimentos permitidos: Carnes, buey, caballo, cerdo, magro, carnes desgrasadas en general. Aves, pollo, pintada, pavo, pavo, paloma. Caza, conejo. Vísceras. Pescados, moluscos, crustáceos. Leche semidesnatada, yogures naturales. Frutas secas. Café, té, agua mineral. Especias, condimentos

Alimentos no permitidos: Azúcar, miel, jalea. Chocolate, cacao. Pastelería, helados. Cornflakes, chips. Frutos secos, pasas, higos, ciruelas. Frutos secos grasos, almendras, avellanas, cacahuates. Caldos grasos, sopas de sobres. Quesos grasos, queso fermentado. Bebidas refrescantes azucaradas.

Dieta de la obesidad



INDICADO:

- Pacientes con obesidad
- Hipertensión arterial
- Diabetes mellitus tipo 2
- Apnea obstructiva del sueño
- Preparación para cirugía bariátrica
- Obesidad visceral
- Síndrome metabólico
- Riesgo cardiovascular

CONTRAINDICADO:

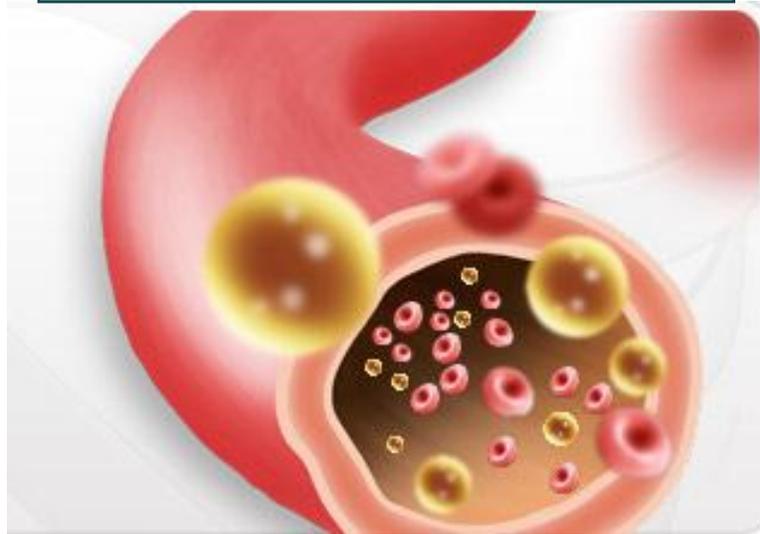
- Anorexia nerviosa, bulimia o trastornos
- Insuficiencia cardiaca avanzada
- Insuficiencia renal avanzada
- Embarazo o lactancia
- Sarcopenia
- Hipoglucemias
- Cáncer en fases terminales

Las dislipoproteinemias son alteraciones del metabolismo de los lípidos cuyas consecuencias serán más o menos graves según los parámetros alterados

Alimentos permitidos: Ternera, cordero, pollo sin piel. Clara de huevo. Leche descremada, leche semidescremada. Lentejas, habas. Almendras, avellanas. Todos los cereales y derivados. Verduras. Frutas. Azúcar de miel. Especies.

Alimentos no permitidos: Charcutería en general. Vísceras. Pescados cocinados con grasa. Leche entera, queso en general. Preparados con grasas animales. Coco. Productos de pastelería. Verduras preparadas con mantequilla. Aceite de coco y palma. Chocolate, bombones. Bebidas alcohólicas y a base de coco

Dieta en las dislipoproteinemias



INDICADO:

- **Obesidad**
- **Síndrome metabólico**
- **Prevención riesgos cardiovasculares**
- **Hiperlipidemias**
- **Hipertrigliceridemias**
- **Incremento de fibra**
- **Hipercolesterolemia**

CONTRAINDICADO:

- **Errores metabólicos severos**
- **Desnutrición**
- **Insuficiencia renal**
- **Insuficiencia hepática**
- **Alergias**
- **Intolerancias alimentarias**

La diabetes es una de las enfermedades más frecuentes en la actualidad

La diabetes se caracteriza por un déficit absoluto o relativo de secreción de insulina sintetizada por las células beta de los islotes de Langerhans del páncreas en forma de un precursor, la proinsulina, que al ser liberada en la sangre se descompone en insulina y péptido C

Alimentos permitidos: Espinacas, brócoli, calabacín. Frutas secas moderadas, manzanas, pera. Avena, arroz integral. Lentejas, garbanzos, habas. Carnes magras, pollo sin piel, pavo, pescado. Huevo principalmente la clara. Aceite de oliva, aguacate. Yogurt natural sin azúcar

Alimentos no permitidos: Pan blanco, arroz blanco. Galletas, pasteles, bollería. Refrescos, jugos, bebidas energéticas. Dulces, chocolates, miel. Leche entera, crema, quesos. Alcohol, licores dulces. Alimentos procesados como embutidos, sopas instantáneas.

Dietas de la diabetes



INDICADO:

- Diabetes mellitus tipo 1, 2, LADA y MODY
- Prediabetes
- Obesidad y sobrepeso
- Diabetes gestacional
- Enfermedades cardiovasculares
- Insuficiencia renal en etapas tempranas

CONTRAINDICADO:

- Hipoglucemia
- Trastornos de conducta alimentaria
- Infecciones severas
- Sepsis
- Estrés metabólico
- Insuficiencia renal avanzada
- Alergias
- Intolerancias severas

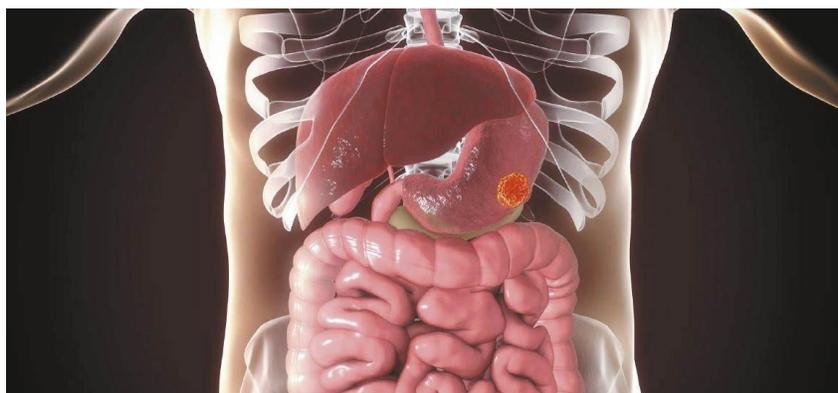
El aparato digestivo, formado por el tubo digestivo con importantes glándulas anexas, tiene como objetivo primordial la asimilación de las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos.

Al enfermar algunos de los órganos del aparato digestivo, queda comprometida su función y pueden aparecer signos y síntomas patológicos en relación con la ingestión de los alimentos.

Alimentos permitidos: Grupo de la leche: leche descremada. Quesos descremados. Yogur descremado. Cereales: arroz. Pastas alimenticias. Pan. Galletas (tipo «María»). Legumbres: se pueden probar, en raciones moderadas. Mejor sin piel. Patatas hervidas. Frutas hervidas, al horno, en almíbar. Crudas, salvo las flatulentas. Verduras y ensaladas: todas, salvo las flatulentas o las de digestión difícil (pimiento crudo, pepino, cebolla y otras). Carnes: magras, jamón cocido, no graso. Pescado: magro o blanco. Alimentos grasos: aceite crudo o hervido, de oliva o semillas. Cocciones: sin aceite, o con muy poca cantidad (hervidos, plancha, horno, «papillote»). Bebidas refrescantes sin gas. Bebidas alcohólicas, sólo en cantidades prudentes.

Alimentos no permitidos: Alimentos procesados o enlatados, Sopas, salsas comerciales. Papas fritas, galletas saladas. Quesos procesados o curados. Sal de mesa, caldos en cubo. Bebidas deportivas y refrescos. Atún o sardinas enlatadas. Aceitunas, pepinillos, vegetales encurtidos

Dieta en las enfermedades del aparato digestivo



INDICADO:

Cuando hay aumento de líquido

- **Cardiopatías**
- **Afecciones renales**
- **Enfermedades del hígado con ascitis y edema**
- **Tratamientos prolongados con glucocorticoides que provocan retención de líquido**
- **Cirugía Cardíaca**

CONTRAINDICADO:

- **Embarazos**
- **Ileostomía**
- **Terapia con litio**
- **Hipotiroidismo grave**
- **Enfermedades renales que cursan con pérdidas de sodio, como la nefritis intersticial**
- **Situaciones en las que se dan grandes pérdidas de sodio como diarreas y vómitos abundantes**

La intervención quirúrgica obliga a modificar la alimentación habitual que seguía el paciente, ya sea por la anestesia, ya como consecuencia del mismo acto quirúrgico. Por otra parte, actualmente se reconoce la relación que existe entre cirugía y estado nutricional.

Alimentos permitidos: Agua. Caldo claro (sin grasa ni condimentos fuertes). Gelatina sin azúcar. Jugos claros sin pulpa (manzana, arándano, uva blanca). Té claro. Bebidas electrolíticas.

Alimentos no permitidos: Alimentos sólidos. Sopas con trozos de vegetales o carnes. Alimentos altos en grasa o azúcar (cremas, helados, nata). Bebidas con gas o alcohol. Frutas o vegetales con fibra no procesada.

Dieta en cirugía



INDICADO:

- Postoperatorio
- Gastrectomías
- Poscolecistectomía
- Cirugía Colorrectal
- Pancreatectomía
- Colectomía
- Intestino corto

CONTRAINDICADO:

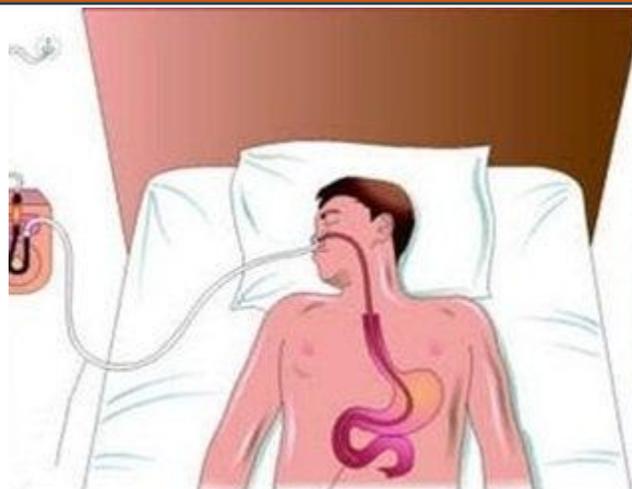
- Alergias
- Intolerancia
- Diabetes descompensada
- Insuficiencia renal
- Disfagia
- Dieta oral

La nutrición enteral consiste en la administración por vía digestiva de alimentos es pecinales, llamados dietas enterales, que el paciente recibe en general a través de una sonda de alimentación, aunque en ocasiones puede hacerse por vía oral. Nutrición enteral y alimentación por sonda no son, pues, sinónimos.

Alimentos permitidos: Fuentes de hidratos de carbono: saca rosa, útil sólo para endulzar, ya que tiene el inconveniente de aumentar la osmolaridad de la suspensión que la contiene. Harinas dextrinomalteadas, del tipo de las que se utilizan en alimentación infantil. Oligosacáridos, compuestos de 8-10 moléculas de glucosa y que tienen la ventaja sobre las dextrinomaltosas que con el paso del tiempo no espesan el medio líquido que los contiene. Fuentes de proteínas: carnes o pesca dos homogeneizados, tal como se encuentran en los tarritos de alimentación infantil. Leche, prefiriéndose la desnatada, que no forma grumos. Proteínas en polvo comerciales. Fuente de lípidos: aceites, de oliva o de semillas. Vitaminas y elementos químicos esenciales: el zumo de naranja (colado) pue de ser útil,

Alimentos no permitidos: Alimentos solidos o mal licuado. Fibra insoluble. Cascaras de frutas. Grasas saturadas, Mantecas, frituras. Generen gases, brócoli, repollo. Jugos de pulpa, café con granos. Chile, especias fuertes, leche entera. Postres, miel, dulces procesados. Refrescos, cervezas, vinos.

Nutrición enteral y alimentación por sonda



INDICADO:

- **Pacientes que no puedan ingerir alimentos vía oral**
- **Trastornos de consciencia**
- **Procesos oro-faríngeo-laríngeos**
- **Anorexias graves**
- **Enfermedades digestivas tipo quirúrgico**
- **Enfermedades intestinales de tipo médico**

CONTRAINDICADO:

- **Íleo paralítico**
- **Obstrucción intestinal**
- **Isquemia intestinal**
- **Fístula digestiva de alto gasto**
- **Peritonitis**
- **Hemorragias intestinales**
- **Intolerancia total**
- **Alergias**

La nutrición parenteral se ha introducido en la práctica clínica para hacer frente a esta eventualidad. A través de la misma se aportan al paciente por vía endovenosa la energía y los nutrientes básicos que precisa. La nutrición parenteral (NP) se llama total (NPT) si proporciona la totalidad de la energía y de los nutrientes requeridos, y parcial o hipocalórica si sólo lo hace en parte.

Alimentos permitidos: Fuentes de glúcidos. Fuentes de nitrógeno. Fuentes de lípidos. Vitaminas y elementos químicos esenciales

Alimentos no permitidos: Soluciones no filtradas. Jugos, caldos, fórmulas orales. Hiperosmolares. Grasas no emulsionadas. Fármacos. Exceso de electrolitos

Dieta parenteral



INDICADO:

- Fístulas digestivas proximales.
- Pancreatitis aguda.
- Síndrome de intestino corto.
- Peritonitis.
- Enfermedad inflamatoria intestinal (en fases de brote importante).
- Cirugía digestiva.
- Oncología (irradiación, quimioterapia).
- Algunos trasplantes (de médula ósea y otros, siempre que se prolongue el ayuno).
- Grandes quemados (si no es posible la nutrición enteral).
- Algunos postoperatorios (con ayuno previsto superior a 5-6 días).
- Sepsis postoperatorias.
- Desnutridos, sin posibilidad de nutrición enteral.

CONTRAINDICADO:

- Función intestinal intacta
- Fístulas o abscesos intraabdominales no controlados
- Obstrucción intestinal
- Peritonitis no controlada
- Desnutrición severa
- Rechazo o mal manejo venoso

La Oncología es la ciencia que estudia los procesos neoplásicos malignos.

El enfermo que padece un proceso canceroso sufre una desnutrición específica que se caracteriza clínicamente por: Astenia, Adelgazamiento y Anorexia

Alimentos permitidos: Carnes magra, pollo, pavo. Arroz integral, leguminosas, tofu, camote. Bayas. Espinacas, brócoli. Agua, caldos bajos de sal. Purés, alimentos cocidos con vapor. Productos ricos en fibra solubles, probióticos

Alimentos no permitidos: Embutidos, alimentos fritos, snacks salados, galletas comerciales, y comida rápida. Productos con grasas trans o aceites hidrogenados. Picantes, condimentos fuertes, alimentos muy ácidos. Carnes rojas grasas, quesos maduros, frituras, y alimentos muy fibrosos. Alcohol. Crudos o mal cocidos (carne, pescado, huevo), y productos lácteos no pasteurizados.

Dieta en el paciente oncológico



INDICADO:

- **IMC bajo**
- **Desnutrición**
- **Mucositis**
- **Náuseas**
- **Radioterapia**
- **Quimioterapia**
- **Cánceres digestivos**
- **Tumores**
- **Dieta cetogénica**

CONTRAINDICADO:

- **Riesgo de desnutrición**
- **Sin supervisión**
- **Fitoestrógenos**
- **Cánceres hormono dependientes**
- **Suplementos no controlados**
- **Intolerancia**
- **Alergias**

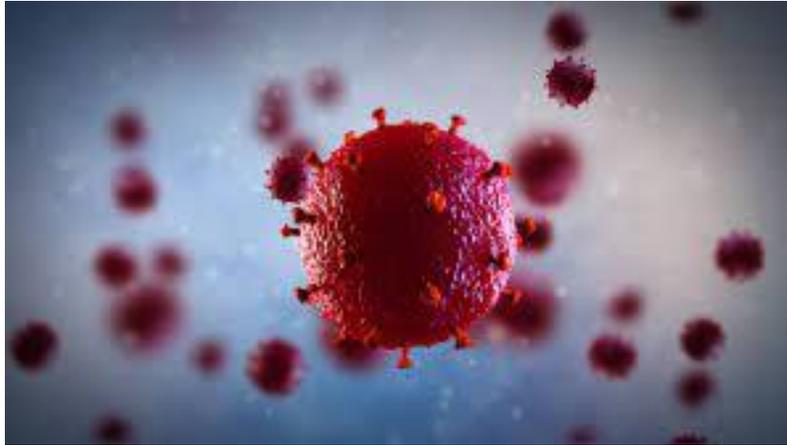
El SIDA es un síndrome que incluye diversos trastornos y patologías que se producen como consecuencia de la alteración provocada por la infección del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)

Las complicaciones que acompañan al síndrome comprometen el estado de nutrición, llevando al enfermo a un estado de malnutrición característico y progresivo que influye en el deterioro de la función inmunitaria y es causa del empeoramiento de la calidad de vida de estos pacientes.

Alimentos permitidos: Carnes magras (pollo, pavo, res sin grasa), pescado, huevos, tofu, legumbres (lentejas, garbanzos). Arroz integral, avena, quinoa, camote, pan y pasta integrales. Frutas como manzana, plátano, papaya, melón, y verduras cocidas al vapor o hervidas como zanahorias, brócoli y calabacín. Yogur natural y kéfir, si son bien tolerados, para mejorar el microbiota intestinal.

Alimentos no permitidos: Carnes crudas o mal cocidas (carne, pollo, pescado, mariscos). Lácteos y quesos no pasteurizados. Dulces, postres comerciales, refrescos, y jugos industrializados. Picantes, alimentos ácidos (cítricos, vinagre), y cafeína en exceso.

Dieta y SIDA



INDICADO:

- Dieta rica en prot, CH, complejos, etc
- Micronutrientes
- Pérdida de peso
- Caquexia
- Alimentos fáciles de ingerir
- Hidratación adecuada
- Probióticos
- Prevención enfermedades o infecciones

CONTRAINDICADO:

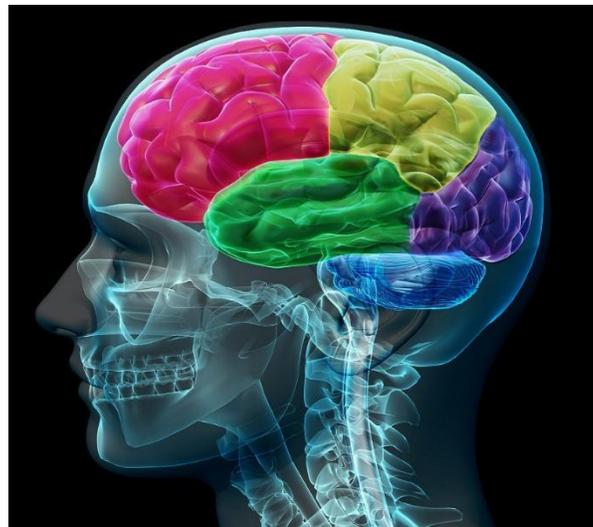
- Alimentos con alto riesgo de contaminación
- Dietas restrictivas
- Exceso de grasas saturadas y trans
- Alcohol
- Alta dosis de vitaminas como la A
- Alta dosis de minerales

Las enfermedades del sistema nervioso no tienen tratamiento dietético específico, pero la instauración de una alimentación adecuada, individualizada, puede repercutir sobre el estado nutricional de los pacientes mejorando su calidad de vida. En este capítulo se tratarán las patologías más frecuentes.

Alimentos permitidos: Ofrecer alimentos que necesiten poca manipulación. En algunos casos, se aconsejan alimentos que puedan comerse con las manos. Cuidar la presentación y el colorido de las preparaciones culinarias con el fin de hacer la comida más atractiva

Alimentos no permitidos: Evitar los alimentos de mucho volumen y poca energía como los caldos claros. Se aconsejan preparaciones enriquecidas con leche en polvo, queso rallado, clara de huevo duro.

Dieta en enfermedades del Sistema Nervioso Central



INDICADO:

- Enfermedad de Parkinson
- Esclerosis múltiple
- Enfermedad de Alzheimer

CONTRAINDICADO:

- Restricción severa de calorías o nutrientes esenciales puede afectar la función cerebral y agravar la degeneración neuronal.
- Exceso de alimentos como mantequilla, carnes grasas, productos procesados y frituras.
- Dietas ricas en dulces
- Cambios drásticos

BIBLIOGRAFÍA

- **Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R (2004). Alimentación y dietoterapia (4. a edición.) McGraw-Hill Interamericana. Recuperado el 05 de diciembre del 2024.**