



Mi Universidad

Súper nota

Nombre: Montserrath Juvenalia Guzmán Villatoro

Tercer parcial

Materia: Nutrición

Lic. Méndez Guillen Daniela Monserrath

Tercer Semestre Grupo B

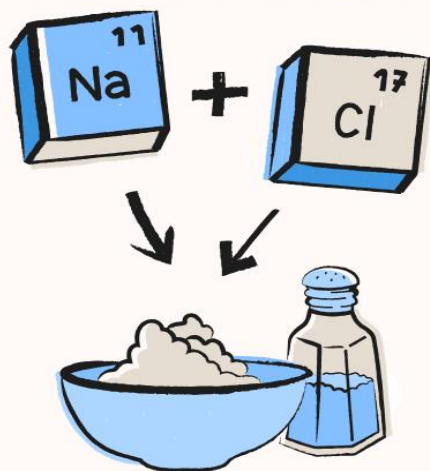
Comitán de Domínguez, Chiapas a 31 de octubre de 2024

DIETAS CONTROLADAS

EN SODIO

Es un plan alimenticio diseñado para reducir la cantidad de sodio consumido.

Su propósito principal es prevenir y controlar enfermedades relacionadas con la retención de líquidos, hipertensión arterial y problemas renales o cardíacos.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas frescas: manzana, plátano, naranja.
- Verduras: calabaza, zanahoria, brócoli.
- Carnes magras sin procesar: pollo, pescado fresco.
- Cereales integrales: avena, arroz integral.
- Lácteos bajos en sodio: leche descremada.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Embutidos: jamón, salchichas, chorizo.
- Enlatados: sopas, atún con sal.
- Snacks procesados: papas fritas, galletas saladas.
- Quesos: quesos procesados y curados.
- Salsas comerciales: soya, cátsup, mostaza.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Para mantener niveles adecuados de presión sanguínea.



INSUFICIENCIA CARDÍACA

Reduce la retención de líquidos y evita sobrecarga en el corazón.



ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Controla el balance de líquidos y la presión.



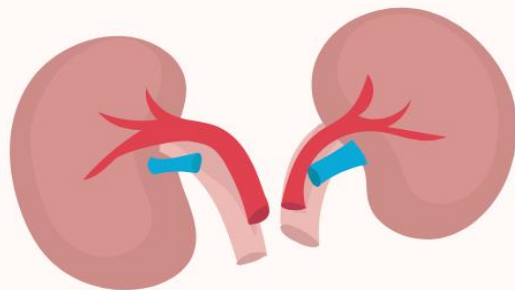
EDEMA

Disminuye la hinchazón causada por retención de agua.

DIETA DE INSUFICIENCIA

RENAL

Es un plan alimenticio especializado para proteger la función renal y reducir la carga de trabajo de los riñones. Consiste en regular el consumo de proteínas, líquidos, sodio, potasio y fósforo, adaptándolos al estado de salud del paciente.



INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Para ralentizar el progreso de la enfermedad.



IPACIENTES EN DIÁLISIS

Para equilibrar los nutrientes eliminados durante el tratamiento.



ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Controla el balance de líquidos y la presión.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Proteínas de alta calidad: claras de huevo, pescado fresco.
- Frutas bajas en potasio: manzana, pera, uvas.
- Verduras bajas en potasio: col, pepino, zanahoria cocida.
- Cereales: arroz blanco, pasta, pan sin sal.
- Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate en porciones pequeñas.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Proteínas altas en fósforo y potasio: carnes rojas, lácteos enteros.
- Frutas altas en potasio: plátano, naranja, melón.
- Verduras altas en potasio: papa, espinaca, tomate.
- Alimentos procesados: embutidos, enlatados, sopas instantáneas.
- Bebidas: refrescos, café, jugos procesados.

DIETA PARA HIPERGLICEMIA

Es un plan alimenticio diseñado para controlar los niveles de azúcar en la sangre en pacientes con hiperglicemia (niveles elevados de glucosa). Ayuda a prevenir complicaciones como la diabetes.



PERSONAS CON PREDIABETES

Para ralentizar el progreso de la enfermedad.



DIABETES TIPO II

Para equilibrar los nutrientes eliminados durante el tratamiento.



PACIENTES CON OBESIDAD O RESISTENCIA A LA INSULINA

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas con bajo índice glucémico: fresa, pera, manzana.
- Verduras no almidonadas: espinaca, brócoli, lechuga.
- Proteínas magras: pescado, pollo sin piel, tofu.
- Granos integrales: avena, quinoa, arroz integral.
- Grasas saludables: aceite de oliva, almendras en porciones pequeñas.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Azúcares simples: refrescos, postres, caramelos.
- Harinas refinadas: pan blanco, galletas, pastas no integrales.
- Frutas altas en azúcar: plátano, mango, uvas.
- Snacks procesados: papas fritas, golosinas.
-

DIETA PARA GOTA

GRUESA



Es un plan alimenticio diseñado para reducir el ácido úrico en la sangre, previniendo ataques de gota (inflamación dolorosa en articulaciones).



PERSONAS CON GOTA

Controla los niveles de ácido úrico y previene brotes



PACIENTES CON HIPERURICEMIA

Ayuda a evitar la formación de cristales en las articulaciones.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas frescas: manzana, cerezas, fresa.
- Verduras bajas en purinas: lechuga, zanahoria, calabaza.
- Cereales y tubérculos: arroz, avena, papa.
- Lácteos bajos en grasa: leche descremada, yogur natural.
-

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Carnes rojas: res, cerdo, cordero.
- Mariscos: camarón, almejas, mejillones.
- Bebidas alcohólicas: especialmente cerveza.
- Alimentos ricos en grasas saturadas: embutidos, frituras.
-



DIETA PARA OBESIDAD

Diseñado para promover la pérdida de peso de manera saludable, reduciendo el exceso de grasa corporal y mejorando el estado general de salud. Esta dieta está enfocada en un balance energético negativo (consumir menos calorías de las que se gastan) a través de alimentos nutritivos y bajos en calorías.



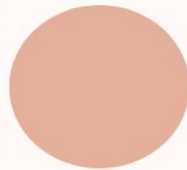
PERSONAS CON OBESIDAD Y SOBREPESO

Para reducir riesgos de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares.



PACIENTES CON ENFERMEDADES ASOCIADAS

r. Apoya el manejo de condiciones como apnea del sueño, hígado graso y artritis.



PERSONAS EN RIESGO METABÓLICO

1. Con niveles altos de colesterol, triglicéridos o resistencia a la insulina.

ALIMENTOS PERMITIDOS

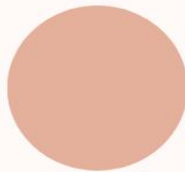
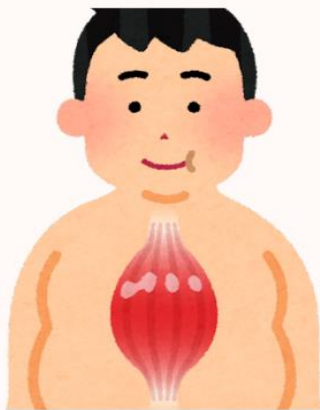
- Frutas y verduras frescas: Fresas, manzana, espinaca, brócoli.
- Proteínas magras: Pollo sin piel, pescado, tofu.
- Cereales integrales: Avena, arroz integral, quinoa.
- Lácteos bajos en grasa: Yogur natural, leche descremada.
- Grasas saludables: Aguacate, nueces (en porciones pequeñas), aceite de oliva.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Snacks procesados: Papas fritas, galletas, dulces.
- Bebidas azucaradas: Refrescos, jugos industrializados.
- Carnes procesadas: Embutidos, salchichas, tocino.
- Harinas refinadas: Pan blanco, pastas no integrales.
- Alimentos ricos en grasas saturadas y trans: Frituras, mantequilla, comida rápida.

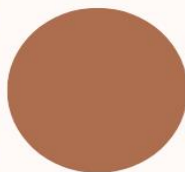
DIETA PARA DISLIPOPROTEINEMIAS

Es un plan alimenticio diseñado para regular los niveles de lípidos (colesterol y triglicéridos) en la sangre, contribuyendo a prevenir enfermedades cardiovasculares. Esta dieta prioriza alimentos bajos en grasas saturadas, trans y colesterol, y ricos en grasas saludables, fibra y antioxidantes.



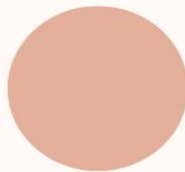
PERSONAS CON HIPERCOLESTEROLEMIA

Para reducir niveles altos de colesterol LDL.



PACIENTES CON HIPERTRIGLICERIDEMIA

Disminuye los triglicéridos elevados.



INDIVIDUOS CON RIESGO CARDIOVASCULAR

.Ayuda a prevenir infartos, hipertensión y aterosclerosis



PERSONAS CON SÍNDROME METABÓLICO

Apoya la regulación de lípidos como parte de un manejo integral.

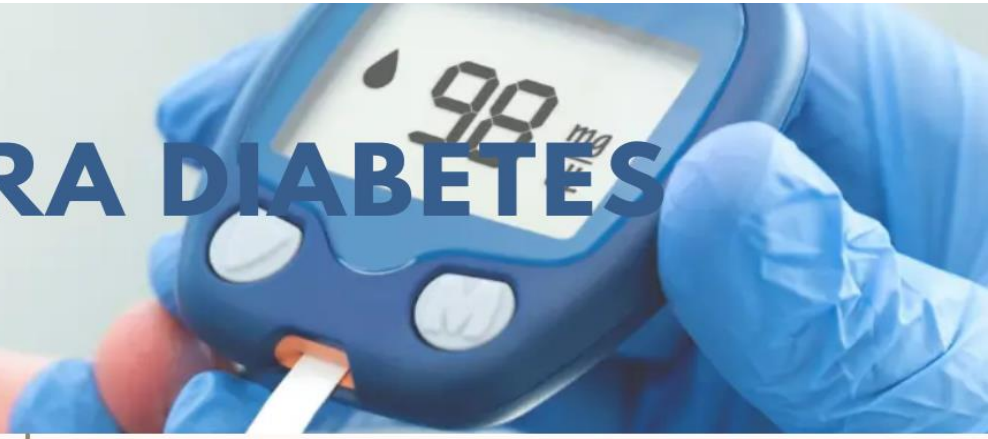
ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas y vegetales ricos en fibra: Manzana, pera, espinaca, brócoli, zanahoria.
- Cereales integrales: Avena, arroz integral, quinoa.
- Grasas saludables: Aguacate, nueces, semillas, aceite de oliva, salmón, atún.
- Proteínas magras: Pollo sin piel, pescado, tofu.
- Lácteos bajos en grasa: Yogur natural descremado, leche deslactosada light.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Carnes procesadas y grasas saturadas: Tocino, salchichas, carne de res con grasa visible.
- Grasas trans: Margarina, alimentos fritos, productos horneados industriales.
- Azúcares simples: Refrescos, dulces, galletas, pan blanco.
- Alimentos ricos en colesterol: Yemas de huevo en exceso, vísceras como hígado.
- Snacks ultra procesados: Papas fritas, botanas empacadas.
- .

DIETA PARA DIABETES MELLITUS

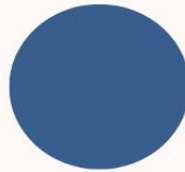


Es un plan alimenticio diseñado para controlar los niveles de glucosa en sangre en personas con Diabetes Mellitus (tipo 1 o tipo 2). Esta dieta tiene como objetivo equilibrar la ingesta de carbohidratos, mejorar la sensibilidad a la insulina y prevenir complicaciones asociadas con la enfermedad.



DIABETES DE MELLITUS I

Ayuda a regular la glucosa en combinación con insulina.



DIABETES MELLITUS II

Mejora la resistencia a la insulina y promueve el control glucémico.



PERSONAS CON PREDIABETES

: Previene la progresión hacia la diabetes diagnosticada.



PACIENTES CON RIESGO CARDIOVASCULAR

Controla los factores de riesgo asociados.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas con bajo índice glucémico: Fresas, pera, manzana, durazno.
- Verduras no almidonadas: Espinaca, calabacita, brócoli, coliflor.
- Cereales integrales: Avena, quinoa, arroz integral, pan integral.
- Proteínas magras: Pollo sin piel, pescado, claras de huevo, tofu.
- Grasas saludables: Aguacate, aceite de oliva, almendras (porciones pequeñas).
- Lácteos bajos en grasa: Yogur natural sin azúcar, leche descremada.
-

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Azúcares simples: Dulces, miel, jarabes, refrescos.
- Harinas refinadas: Pan blanco, galletas, pasteles.
- Frutas con alto índice glucémico: Plátano maduro, mango, uvas, sandía.
- Snacks procesados: Papas fritas, botanas saladas, palomitas con mantequilla.
- Grasas saturadas y trans: Margarina, frituras, embutidos.

DIETA PARA ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

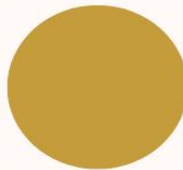


Es un plan alimenticio personalizado para reducir síntomas y promover la salud digestiva en personas con problemas gastrointestinales. Estas dietas están diseñadas para minimizar la irritación del tracto digestivo y optimizar la absorción de nutrientes.



GASTRITIS O REFLUJO GASTROESOFÁGICO

.Disminuye la acidez y previene el malestar.



ÚLCERA GÁSTRICA O DUODENAL

Ayuda a la cicatrización al evitar irritantes gástricos.



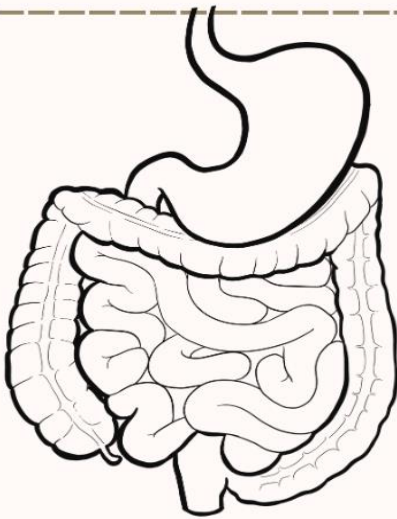
SÍNDROME DE COLON IRRITABLE

: Reduce la inflamación y los episodios de diarrea o estreñimiento.



PANCREATITIS O INSUFICIENCIA PANCREÁTICA

.Limita grasas para reducir el esfuerzo pancreático.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carbohidratos suaves: Arroz blanco, pan integral sin semillas, papas hervidas.
- Frutas cocidas o suaves: Manzana sin cáscara, plátano maduro, pera cocida.
- Verduras al vapor: Zanahoria, calabacita, espinaca (sin cáscara ni semillas).
- Proteínas magras: Pollo sin piel, pescado blanco, tofu.
- Lácteos bajos en grasa: Yogur natural, leche deslactosada.
- Líquidos claros: Caldos desgrasados, té de manzanilla, agua de arroz.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- .Irritantes gástricos: Café, té negro, chocolate, especias (chile, pimienta).
- Grasas y frituras: Embutidos, mantequilla, margarinas, comida rápida.
- Alimentos ácidos: Jugo de naranja, limón, tomate crudo.
- Fibra insoluble o alimentos difíciles de digerir: Legumbres enteras, granos integrales, col, brócoli.
- Bebidas gaseosas o alcohólicas: Aumentan irritación y gases.

DIETA ENTERAL Y POR SONDA

Es un tipo de nutrición especializada administrada directamente al tracto gastrointestinal a través de una sonda. Se utiliza cuando el paciente no puede ingerir alimentos de manera normal, pero su sistema digestivo funciona adecuadamente para procesar nutrientes.



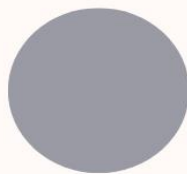
PACIENTES CON DIFICULTAD PARA DEGLUTIR

.Por enfermedades neurológicas como EVC o Parkinson.



ENFERMEDADES GRAVES

Trauma, cirugía mayor, cáncer avanzado.



PACIENTES CRÍTICOS EN UCI

:Con soporte nutricional requerido.



TRANSTORNOS GASTROINTESTINALES

Obstrucciones o enfermedades inflamatorias que no permiten la alimentación oral.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Fórmulas enterales estándar: Contienen macronutrientes balanceados para el soporte nutricional general.
- Fórmulas especializadas: Diseñadas para condiciones específicas (ej. insuficiencia renal, diabetes, etc.).
- Líquidos claros adicionales: Si el médico lo aprueba (agua, solución salina).
- Preparaciones caseras licuadas: En algunos casos y bajo supervisión, incluyen arroz, pollo, zanahoria y papa, todo licuado y colado.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos sólidos: Incluso en puré si no están perfectamente licuados y colados.
- Fibras insolubles: Verduras crudas, frutas con cáscara, granos enteros.
- Grasas saturadas y alimentos procesados: Embutidos, frituras, productos industrializados.
- Azúcares simples: Dulces, jarabes no autorizados.
- Líquidos espumosos o irritantes: Café, alcohol, bebidas gaseosas.

DIETA PARAENTERAL

La dieta parenteral es una forma de nutrición administrada directamente en el torrente sanguíneo a través de un catéter intravenoso. Es utilizada cuando el sistema digestivo no puede absorber nutrientes de manera efectiva o cuando está contraindicado su uso.



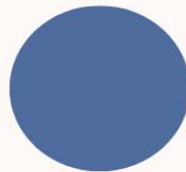
PACIENTES CON OBSTRUCCIÓN INTESTINAL

. Cuando no es posible la alimentación oral o enteral.



CASOS DE ISQUEMIA INTESTINAL

Donde el flujo sanguíneo en el intestino está comprometido.



FISTULAS GASTROINTESTINALES

Que impiden la absorción adecuada de nutrientes.



PRE Y POSTOPERATORIO

En cirugías mayores que afectan al sistema digestivo.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carbohidratos: Soluciones de dextrosa o glucosa.
- Proteínas: Aminoácidos esenciales y no esenciales en solución.
- Lípidos: Emulsiones de ácidos grasos esenciales.
- Vitaminas y minerales: En forma líquida estéril.
- Electrolitos: Sodio, potasio, calcio y magnesio, ajustados según el balance metabólico.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos sólidos o líquidos convencionales: Todo lo que implique digestión.
- Formulaciones caseras o no estériles: Pueden causar infecciones o embolias.
- Sustancias no compatibles: No deben añadirse medicamentos u otros compuestos no aprobados.
-

DIETA DE PACIENTE ONCOLOGICO

Es un plan nutricional diseñado para personas diagnosticadas con cáncer, enfocado en cubrir sus necesidades específicas durante el tratamiento y recuperación. Busca fortalecer el sistema inmune, prevenir la desnutrición, reducir efectos secundarios y mejorar la calidad de vida.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Proteínas magras: Pollo, pescado, huevo, tofu.
- Carbohidratos complejos: Arroz integral, avena, camote, quinua.
- Grasas saludables: Aguacate, aceite de oliva, frutos secos.
- Frutas y verduras suaves: Zanahoria, calabacita, papaya, plátano.
- Líquidos nutritivos: Caldos, jugos naturales diluidos, agua de coco.
- Alimentos fortificados: Fórmulas nutricionales específicas para oncología (bajo supervisión médica).



PACIENTES CON DIAGNÓSTICO DE CÁNCER

Que requieran soporte nutricional especializado.



PERSONAS SOMETIDAS A QUIMIOTERAPIA O RADIOTERAPIA

Para minimizar efectos secundarios como náuseas, fatiga y pérdida de apetito.



PACIENTES DESNUTRIDOS

Con pérdida significativa de peso y debilidad.



PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES

En pacientes con riesgo de infecciones o debilidad inmunológica.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Irritantes: Picantes, café, alcohol.
- Grasas saturadas y trans: Frituras, embutidos, productos ultraprocesados.
- Azúcares simples: Refrescos, dulces, panadería industrial.
- Alimentos crudos o poco cocidos: Pescado crudo, carnes insuficientemente cocinadas, frutas con cáscara no desinfectada.
- Fibras insolubles: Vegetales fibrosos como espárragos o apio.

DIETA DE PACIETE VIH / SIDA

Es un plan alimenticio diseñado para fortalecer el sistema inmunológico, prevenir la desnutrición, combatir la pérdida de peso y mejorar la calidad de vida en personas que viven con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH).



PERSONAS CON VIH/SIDA

En cualquier etapa de la enfermedad, especialmente en aquellas con pérdida de peso significativa.



PACIENTES CON TRATAMIENTOS ANTIRRETROVIRALES

Para mitigar efectos secundarios como náuseas, vómitos o diarrea.



PERSONAS INMUNOCOMPROMETIDAS

on mayor riesgo de infecciones oportunistas.



CASOS DE MALNUTRICIÓN

Para recuperar el peso corporal y masa muscular

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Proteínas magras: Pollo, pescado, pavo, huevos y legumbres (frijoles, lentejas).
- Carbohidratos complejos: Avena, arroz integral, quinoa y pan integral.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate, frutos secos (almendras, nueces).
- Frutas y verduras frescas: (Desinfectadas y peladas) como manzanas, plátanos, zanahorias y espinacas.
- Lácteos bajos en grasa: Leche deslactosada, yogur natural, queso fresco.
- Líquidos: Agua pura, té suaves y jugos naturales diluidos.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos crudos o mal cocidos: Pescados, carnes y huevos no cocinados adecuadamente.
- Irritantes: Café, picantes, alcohol.
- Azúcares simples: Refrescos, dulces, pasteles.
- Grasas trans y saturadas: Frituras, manteca, embutidos.
- Productos sin pasteurizar: Lácteos crudos, jugos no procesados.
- Alimentos caducados o mal almacenados: Por el riesgo de infecciones alimentarias.

DIETA SIN NUTRIENTES COMPLETOS (SNC)

La dieta sin nutrientes completos (SNC) es un plan alimenticio temporal diseñado para pacientes que no pueden digerir o absorber todos los nutrientes esenciales.

Se caracteriza por ser baja en grasas, proteínas y fibra, y está enfocada en alimentos de fácil digestión. A menudo se utiliza como complemento de terapias médicas o como transición a una dieta más equilibrada.



ACIENTES CON TRASTORNOS DIGESTIVOS SEVEROS

Enfermedades inflamatorias intestinales, síndrome de intestino corto, diarrea aguda o crónica.



PACIENTES POSTQUIRÚRGICOS

Que han pasado por intervenciones en el aparato digestivo.



EN CASOS DE MALA ABSORCIÓN

Intolerancias severas o condiciones metabólicas que impiden la asimilación de nutrientes.



PACIENTES CON ALIMENTACIÓN ASISTIDA

1. En transición de una dieta enteral o parenteral a una dieta oral.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carbohidratos simples: Pan blanco, galletas sin fibra, arroz blanco, papas sin cáscara.
- Proteínas suaves: Pollo sin piel, pescado blanco, clara de huevo.
- Lácteos deslactosados: Leche sin lactosa, yogur natural.
- Frutas sin fibra: Plátano maduro, manzana sin cáscara y cocida.
- Verduras cocidas y suaves: Zanahoria, calabacita, papa.
- Líquidos claros: Caldos, gelatinas sin azúcar, tés suaves y agua.
-

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Fibra alta: Verduras crudas, legumbres, frutas con cáscara o semillas.
- Grasas y frituras: Embutidos, carnes grasosas, fritos y manteca.
- Irritantes: Picantes, café, alcohol, condimentos fuertes.
- Carbohidratos integrales: Avena, pan integral, arroz integral.
- Alimentos procesados: Dulces, pasteles, bebidas azucaradas y refrescos.

Bibliografía

Alimentación y Dietoterapia. 4ad. Cervera. Recuperado