



Súper notas.

Esmeralda Pérez Méndez

Tercero B

Nutrición.

Daniela Montserrat Méndez Guillen.

Medicina Humana.

Cuarto parcial.

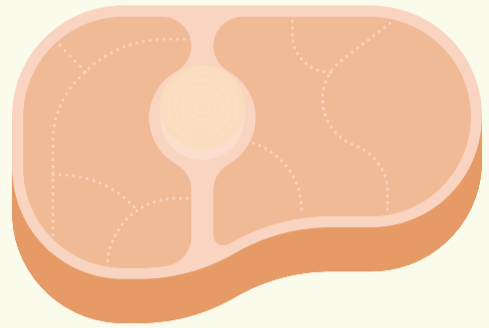
Dieta controladas en sodio

Consiste en restringir la cantidad de sodio en la dieta. El objetivo de esta dieta es reducir la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

01

Indicaciones:

- >Aumento de líquido extracelular
- Cardiopatías
- Afecciones renales (Sin pérdida sodica)
- Enfermedades del hígado con ascitis y edema
- >Casos de hipertensión arterial



02

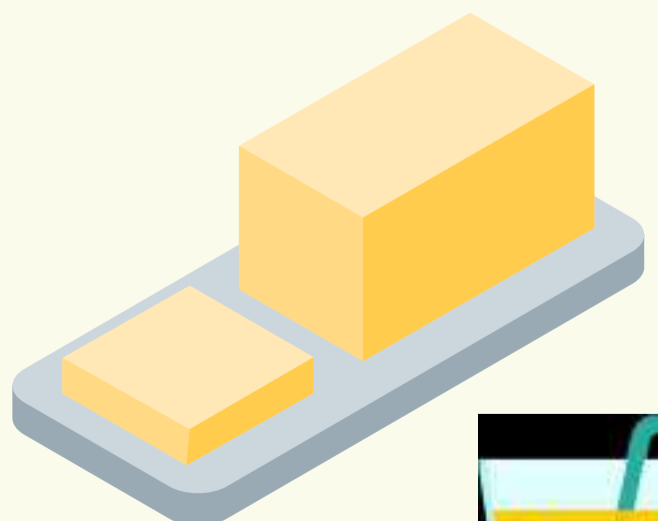
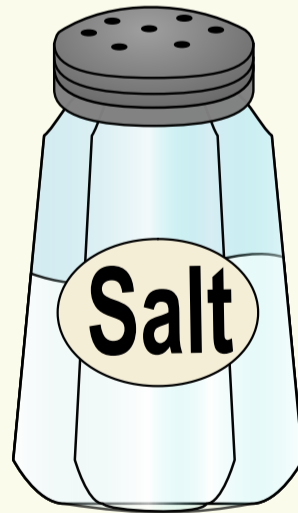
Alimentos permitidos

- Carnes, aves.
- Vísceras: lengua, riñones, hígado , trippas, etc.
- Pescados frescos de agua dulce o de mar.
- Huevos.
- Leche, Yogures, Petitsuisse, cuajada, requesón.
- Queso sin sal.
- Pan y biscotes sin sal.
- Harina . Sémolas, pastas alimenticias, cereales.
- Patatas, legumbres.
- Verduras, Hortalizas.
- Fruta natural, fruta en compota, zumos naturales.
- Frutos secos, frutos o leaginosos.
- Mantequilla, margarina, nata, Crema de leche, aceites vegetales, Mayonesa sin sal.
- Azúcar, pastelería casera, helados caseros.
- Chocolate, cacao.
- Condimentos permitidos
- Bebidas alcohólicas (salvo contraindicaciones).
- Agua natural, aguas minerales de baja mineralización, sifón y gaseosa.

03

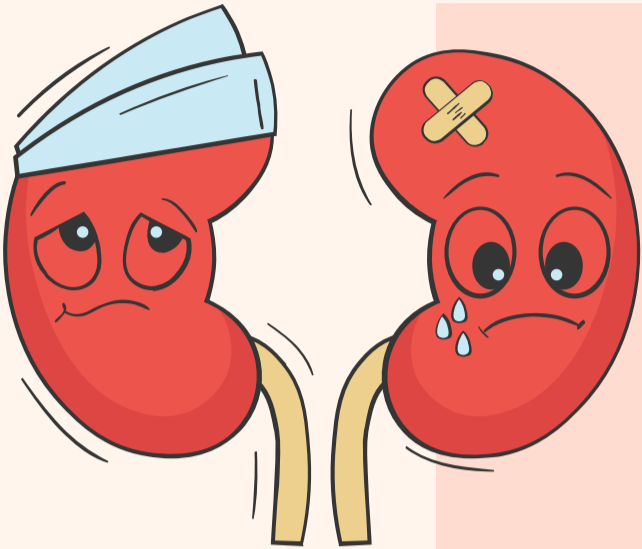
Alimentos no permitidos

- Sal de cocina y de mesa, Sal marina, Sal yodada
- Carnes saladas, ahumadas y curadas
- Pescados ahumados y secados
- Crustáceo, Moluscos.
- Caviar.
- Charcutería .
- Quesos en general.
- Pan y bisco tes con sal.
- Aceitunas.
- Sopa de sobre. Purés instantáneos.
- Cubitos, Patatas chips.
- Zumos de hortalizas en vasados.
- Frutos oleaginosos salados (de aperitivo)
- Pastelería industrial.
- Mantequilla salada, margarina con sal.
- Aguas con gas, Bebidas gaseosas en geñneral.
- Condimentos salados (mostaza, pepiniillos, etc.).
- Conservas en general.



Dieta en la insuficiencia renal.

CONSISTE EN UNA ALIMENTACIÓN PERSONALIZADA QUE BUSCA CONTROLAR LAS CONSTANTES BIOLÓGICAS ALTERADAS EN LA ENFERMEDAD RENAL, COMO LA UREA, CREATININA, ÁCIDO ÚRICO, DIURESIS, SODIO, POTASIO, AGUA, FÓSFORO Y LÍPIDOS PLASMÁTICOS.



Indicada

Esta dieta está indicada para pacientes con insuficiencia renal avanzada, es decir, aquellos con una pérdida global de la función renal superior al 70%.

- > Síndrome nefrotico
- > Hemodialisis
- > Diálisis peritoneal continua ambulatoria (CAPD)
- > Transplante renal.

Los alimentos permitidos y no permitidos varían según el paciente y su condición específica, pero en general, se recomienda:

- Energía: 35-38 kcal/kg/día, con una distribución de macronutrientes de 50-60% de hidratos de carbono, 15-20% de proteínas y 20-25% de grasas.
- Proteínas: 0.8-1.2 g/kg/día de proteínas de alta calidad, como las de origen animal.
- Sodio: 1000-2000 mg/día, según la condición del paciente.
- Potasio: 1500-1800 mg/día.
- Agua: restricción moderada, según la condición del paciente.
- Fósforo: 600-800 mg/día.
- Lípidos plasmáticos: control de los ácidos grasos saturados y el colesterol.

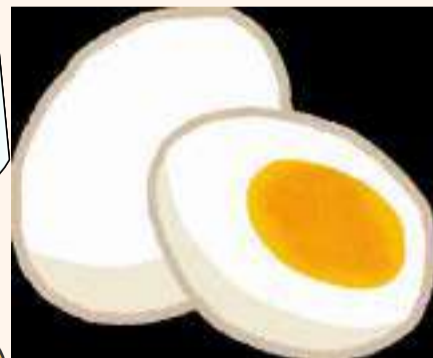


Alimentos permitidos

- Frutas: manzanas, plátanos, naranjas
- Verduras: lechuga, tomate, cebolla
- Proteínas: carne de ternera, pollo, pescado blanco
- Granos: arroz, fideos, pan blanco
- Lácteos: leche, queso (con moderación)

Alimentos no permitidos

- Alimentos ricos en potasio: patatas, judías verdes, espinacas
- Alimentos ricos en fósforo: lácteos (en exceso), huevos, legumbres
- Alimentos ricos en sodio: sal de mesa, alimentos procesados



estas recomendaciones pueden variar según la condición específica del paciente

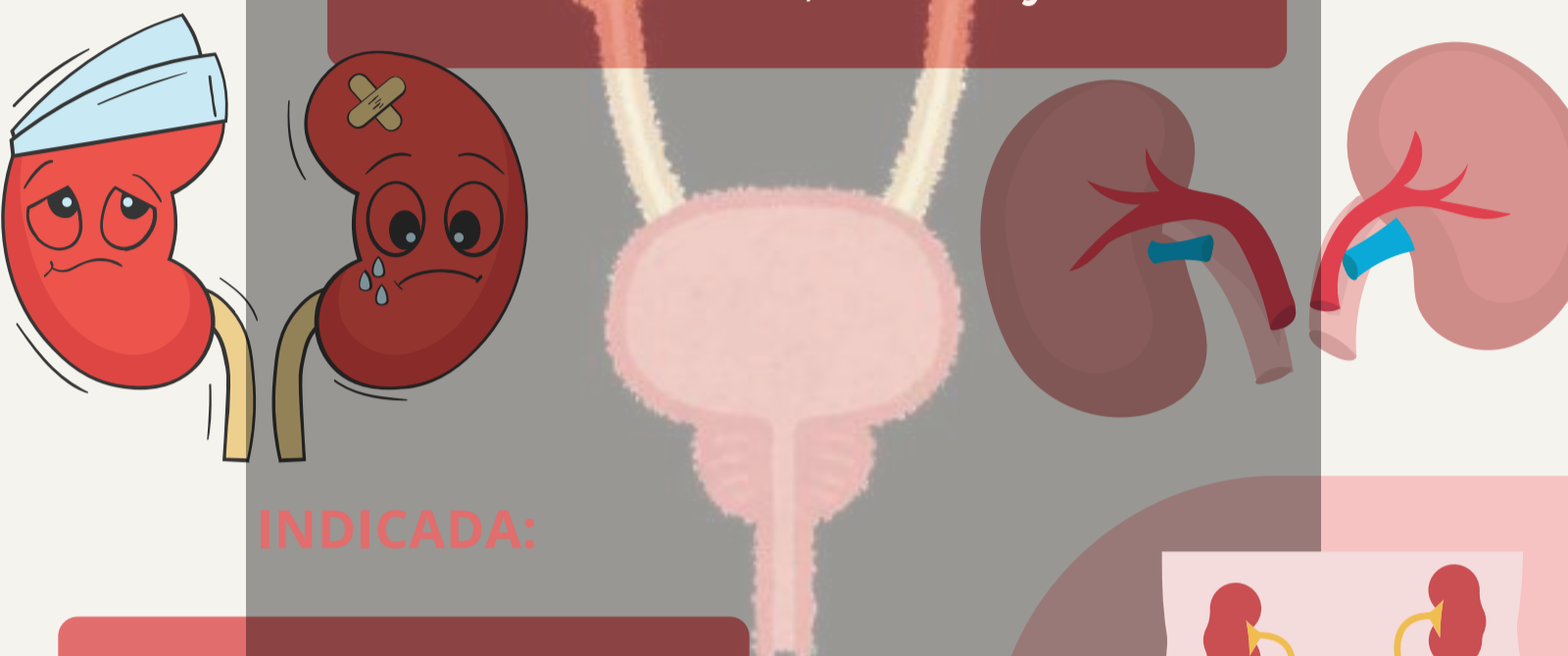


Recomendaciones

- Reducir el consumo de sodio a 1000-2000 mg/día.
- Limitar el consumo de potasio a 1500-1800 mg/día.
- Reducir el consumo de fósforo a 600-800 mg/día.
- Controlar el consumo de lípidos plasmáticos, reduciendo los ácidos grasos saturados y el colesterol.
- Asegurarse de consumir suficiente energía, aproximadamente 35-38 kcal/kg/día.
- Reducir el consumo de agua en caso de oligoanuria o edemas.
- Evitar el consumo de alimentos ricos en sodio, potasio y fósforo.

DIETAS EN LA LITIASIS DE LAS VÍAS URINARIAS

Busca prevenir o reducir la formación de cálculos y se centra en restringir sustancias que los forman, como oxalato cálcico, fosfato cálcico, ácido úrico, carbonato cálcico, cistina y xantina.



INDICADA:

Pacientes con cálculos urinarios en el riñón, uréter o vejiga urinaria.

ALIMENTOS PROHIBIDOS O RESTRINGIDOS PARA LITIASIS OXÁLICA:

Altamente prohibidos:

- >Bebidas de cola
- >Fresas
- >Café
- >Té
- >Cerveza
- >Espinacas
- >Ruibarbo
- >Remolacha
- >Chocolate
- >Nueces

CONSUMO LIMITADO

- >Patatas, boniatos
- >Zanahorias
- >Pepino
- >Judías verdes y blancas
- >Tomates
- >Naranjas, pomelos
- >Mandarinas



NORMAS GENERALES:



- >INCREMENTAR LA INGESTA DE LÍQUIDOS (3 LITROS AL DÍA).
- >EVITAR EXCESO DE SAL.
- >MANTENER UN PESO SALUDABLE.
- >EN LITIASIS ÚRICA: ACIDIFICAR LA ORINA Y LIMITAR PURINAS.
- >EN LITIASIS CÁLCICA: ACIDIFICAR LA ORINA Y EVITAR EXCESO DE CALCIO.



DIETA EN LA HIPERURICEMIA Y EN LA GOTA:

El objetivo es reducir el ácido úrico en sangre y evitar los síntomas asociados, como ataques de gota o cálculos.

INDICACIONES

Dirigida a pacientes con niveles elevados de ácido úrico, manifestados como gota, litiasis urinaria o hiperuricemia asintomática.



PRINCIPIOS DIETÉTICOS

Dieta pobre en purinas.
Reducción de peso, si es necesario.
Evitar alimentos ricos en purinas y bebidas alcohólicas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- >Viscera (hígado, riñón).
- >Carnes rojas, caza, embutidos.
- >Pescados azules (anchoas, sardinas).
- Mariscos.
- >Legumbres (consumo restringido).
- >Bebidas alcohólicas.
- >Caldos y sopas grasos.



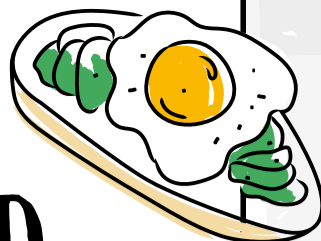
ALIMENTOS PERMITIDOS

- >Carnes y pescados blancos en cantidades moderadas (máximo 2 veces por semana).
- >Frutas, verduras (excepto espárragos, coliflor y champiñones).
- >Lácteos bajos en grasa.
- >Agua y café (sin exceder).

RECOMENDACIONES

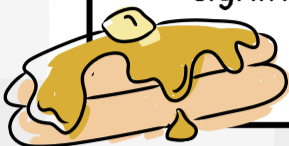
- >No ingerir alimentos en exceso.
- >Fraccionar comidas en pequeñas porciones para evitar ataques de gota.





DIETA EN LA OBESIDAD

La dieta hipocalórica tiene como objeto reducir el aporte de energía al individuo en un 10-25% aproximadamente con respecto a lo que el obeso consumía antes de iniciar el tratamiento. Esto implica que algunas dietas pueden ser de adelgazamiento para unos y en cambio podrían significar un aumento de peso para otros, por lo que las restricciones de alimentos no deben ser siempre las mismas.





ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carnes desgrasadas en general.
- Aves: pollo, pintada, pavo, paloma.
- Caza. Conejo.
- Vísceras.
- Pescados, moluscos, crustáceos.
- Leche semidesnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar.
- Verduras en general.
- Frutas frescas
- Café. Té. Infusiones.
- Aguas minerales.
- Especies. Condimentos

NO PERMITIDOS


- Azúcar, Confituras, Jaleas, Miel.
- Chocolate. Cacao.
- Pastelería. Helados.
- Corn-flakes. Chips.
- Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones, etc
- Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuetes, nueces.
- Aguacates. Aceitunas.
- Carnes grasas. Charcutería.
- Conservas de carnes.



- Pescados en aceite y en escabeche.
- Caldos grasos. Purés instantáneos
- Sopas de sobre.
- Beicon. Manteca de cerdo
- Chicharrones.
- Quesos grasos. Quesos fermentados.
- Yogur azucarado. Queso fresco con frutas y azúcar, tipo petit suisse.
- Bebidas refrescantes azucaradas
- Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc



Nota: conviene recordar que los alimentos permitidos deben consumirse en la cantidad adecuada para no provocar desequilibrios alimentarios. En el caso concreto de las carnes o sus equivalentes, el hecho de ingerirlos en cantidad superior a las necesidades conducirá a una alimentación con excesivo a Alimentos básicos que es recomendable incluir en la dieta en cantidad limitada



Deben incluirse obligatoriamente en la dieta todos los alimentos básicos, y no omitir por su esencialidad:

- Lácteos.
- Frutas y verduras.
- Carnes, pescados y huevos.
- Aceite.

RECOMENDACIONES:

- No es conveniente limitar el aceite a menos de dos cucharadas soperas al día (20 g), debido al aporte de ácidos grasos esenciales que proporciona.
- Beber abundante agua, sobre todo fuera de las comidas, con el fin de tener la sensación de plenitud gástrica; así se evita el picar. Conviene insistir en que el agua no engorda ni durante las comidas ni fuera de ellas. El hecho de beber agua aumenta la diuresis, facilita la eliminación de catabolitos por el riñón y previene también una posible calcúlosis renal. También, puede mejorar el tránsito intestinal.
- No es conveniente suprimir la sal, excepto, en el caso de que haya una patología asociada que requiera dicha supresión.

DIETA DISLIPOPROTEINEMIAS

CONSISTE

consiste en reducir el consumo de grasas saturadas y colesterol, y aumentar la fibra y las grasas mono y poliinsaturadas. También es importante mantener una alimentación variada, con abundancia de frutas y verduras, y cereales, especialmente integrales.



INDICADA

Principalmente esta indicada para pacientes con problemas de dislipoproteinemias

ALIMENTOS PERMITIDOS

1. Carnes y pescados: Carnes magras sin grasa visible, pollo y pavo sin piel, pescados blancos y azules sin grasa añadida.
2. Huevos: Clara de huevo, yema en moderación.
3. Lácteos: Leche, yogures y quesos descremados o bajos en grasa.
4. Legumbres y cereales: Lentejas, garbanzos, tofu, cereales integrales y preparados con poca grasa.
5. Frutas y verduras: Todas, excepto aguacate y aceitunas en hipertrigliceridemia.
6. Grasas: Aceite de oliva, maíz, girasol, soja, y margarinas bajas en grasas saturadas.
7. Azúcares y dulces: Azúcar, miel, mermeladas con moderación.
8. Bebidas: Infusiones, refrescos sin azúcar, agua.
9. Condimentos: Especias, hierbas, vinagre.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

1. Carnes y pescados: Carnes grasas, charcutería, vísceras, piel de aves, pescados con grasas animales o en salsas grasas.
2. Huevos: Preparaciones con muchas yemas.
3. Lácteos: Leche entera, nata, quesos grasos.
4. Legumbres y cereales: Preparados con grasas animales o leche entera.
5. Frutas y verduras: Aguacate y aceitunas si hay triglicéridos altos.
6. Grasas: Mantequilla, manteca, aceites de coco y palma.
7. Azúcares y dulces: Chocolate, bombones, pastelería grasa.
8. Bebidas: Bebidas alcohólicas (limitadas), bebidas con coco.
9. Condimentos: Salsas con grasas no permitidas.



RECOMENDACION:

Evita: Carnes grasas, embutidos, vísceras, productos lácteos enteros, pastelería grasa, frituras, mantequilla, aceites de coco/palma, bebidas alcohólicas y dulces con nata o chocolate.

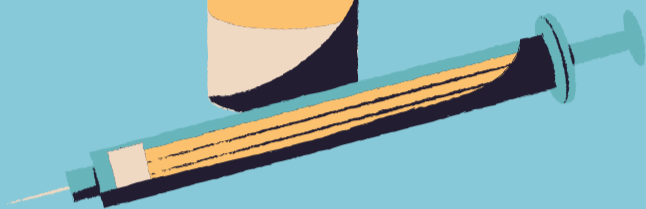




DIETA EN DIABETES

INDICADA:

1. Diabetes tipo 1
2. Diabetes tipo 2
3. Diabetes gestacional
4. Glucemia en ayunas alteradas
5. Alteración en la tolerancia de glucosa



MANIFESTACIONES

- Polidipsia
- Polifagia
- Astenia
- Adelgazamiento

Esta sintomatología, clásica de la diabetes, no siempre está presente, sobre todo en la diabetes tipo 2, en la que la elevación de la glucemia a menudo no es excesiva, por lo que, generalmente, no aparecen dichos síntomas.

En la diabetes tipo 1 en cambio suelen haber todas las manifestaciones clínicas que hacen que sobre todo en niños el diagnóstico sea muy claro



DIETA PARA DIABETICOS



Los productos dietéticos deben contener una cantidad de glúcidos asimilables que no supere el 50% de los presentes en los alimentos comunes.

2. En productos farináceos, la legislación española exige una reducción mínima del 23% en comparación con los alimentos corrientes.

3. Algunos productos contienen sorbitol, un azúcar de absorción lenta independiente de la insulina, pero su exceso puede causar diarreas osmóticas.

4. Los edulcorantes sintéticos como sacarina, ciclamatos y aspartamo son seguros en uso moderado, pero no se recomiendan durante el embarazo.

5. Es mejor acostumbrar al diabético al sabor natural de los alimentos, evitando edulcorantes.

6. El consumo de productos dietéticos debe ser controlado, ya que contienen glúcidos asimilables que deben integrarse a la dieta.

7. Un diabético puede seguir una dieta apetitosa y variada sin recurrir a alimentos dietéticos, que suelen ser más costosos y menos sabrosos.

TRATAMIENTOS DIETÉTICOS

1. Controlar la glucemia: Reduciendo riesgos de hipoglucemia e hiperglucemia mediante una dieta equilibrada.

2. Reducir riesgos cardiovasculares: Mantener colesterol total <200 mg/dL, LDL <100 mg/dL, HDL >40 mg/dL y triglicéridos entre 50-150 mg/dL.

3. Promover un peso saludable: Mantener un IMC entre 20-25 kg/m², especialmente en diabéticos tipo 2 donde la obesidad es común.



PRINCIPIOS DIETETICOS

ENERGÍA: AJUSTADA SEGÚN EDAD, ACTIVIDAD Y NECESIDADES INDIVIDUALES.

GLÚCIDOS: CONSTITUYEN EL 50-60% DE LA DIETA, PRIORIZANDO LOS DE ABSORCIÓN LENTA (ALMIDONES). AZÚCARES RÁPIDOS (FRUTAS Y LECHE) LIMITADOS AL 15% DEL TOTAL.

PROTEÍNAS: 12-20% DE LA ENERGÍA, EVITANDO ALIMENTOS GRASOS.

GRASAS: 30-35% DE LA DIETA, MINIMIZANDO GRASAS SATURADAS.

FIBRAS: FAVORECEN LA ABSORCIÓN LENTA DE GLÚCIDOS.



EJERCICIO FISICO

1. El ejercicio físico es parte del tratamiento, debe ser regular y adecuado al paciente.

2. En diabéticos insulino dependientes:

Considerar el tipo y duración del ejercicio al administrar insulina.

En caso de ejercicio adicional no planificado, se deben tomar medidas para evitar hipoglucemias:

Consumir un suplemento glucídico al inicio del ejercicio y durante actividades prolongadas.



¡VIVE SIN LÍMITES!