

Dietas

Dayra Azucena Márquez Cruz

3° "B"

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Comitán de Domínguez, Chiapas a 7 de Diciembre del 2024.

Dietas en Hiperuricemia y en gota

- **Consiste en**

Reducir el consumo de alimentos ricos en purinas y en alcohol.



- **Indicaciones**

Pacientes que presentan:

- Evitar el consumo de alcohol.
- Evitar el consumo de sal en alimentos.
- Prohibido consumir productos de caza (jabalí)
- Evitar el exceso de carnes o pescado
- pacientes con artritis.
- Paciente con ácido úrico alto.



- **Alimentos permitidos**

- Leche
- Huevo
- Cereales
- Pastas alimenticias
- Verduras
- Azúcar
- Miel
- Café
- Té



- **Alimentos no permitidos**

- Carnes.
- Pescado y mariscos.
- Bebidas alcohólicas.
- Vísceras.
- Legumbres.
- Espárragos.
- Setas.
- Coliflor.
- Champiñones.



Dieta en Insuficiencia renal

- **Consiste en**

Mantener un equilibrio en los niveles de energía, proteínas, electrolitos, minerales y líquido en el cuerpo.



- **Indicaciones**

Pacientes que presentan:

- Síndromes nefrotico
- Hemodialisis
- Trasplante renal.

- **Alimentos permitidos**

- Carnes
- Pescado
- Huevos
- Café
- Té
- Mermeladas
- Mantequilla
- Verduras
- Cebolla
- Naranja
- Manzana
- Plátano
- Patatas
- Leche
- Carnes



- **Alimentos no permitidos**

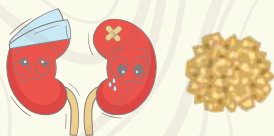
- Embutidos
- Ahumados
- Conservas
- Quesos
- Frutos secos
- Mariscos
- Galletas



Dieta en litiasis de las vías urinarias

- **Consiste en**

Elevada ingesta de líquidos, la restricción de oxalato y sodio, una dieta balanceada en proteínas animales y complementadas por una ingesta adecuada de frutas y verduras.



- **Indicaciones**

Pacientes que presentan:

- Litiasis única
- Cálculos de fosfato cálcico

- **Alimentos permitidos**

- Carnes
- Cereales
- Frutas y verduras



- **Alimentos no permitidos**

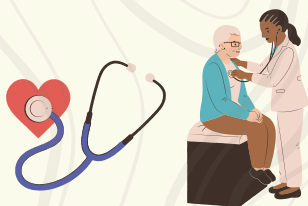
- Bebidas de cola
- Fresas
- Café
- Té
- Chocolate
- Espinacas
- Acelgas
- Pimienta
- Frutos secos
- coliflor
- Perejil
- Cacahuetes



Dietas controladas en sodio

• Consiste en

Control de la ingestión de sodio para mantener el estado de hidratación, para impedir la retención de líquidos o la hipertensión y para facilitar el manejo de la insuficiencia hepática, renal y cardíaca.



• Indicaciones

Pacientes que presentan:

- Cardiopatías
- Afecciones renales
- Enfermedades del hígado con ascitis y edema
- Tratamientos prolongados con glucocorticoides que provocan retención de sodio
- Cirugía cardíaca

• Alimentos permitidos

- Carnes
- Aves
- Visceras, lengua, riñones, hígado, tripas etc.
- pescado fresco de agua
- Huevos
- Leche
- Yogures
- Queso sin sal
- Harina
- Patatas
- Legumbres
- Verduras
- Hortalizas
- Mantequilla
- Aceites vegetales
- Agua natural



• Alimentos no permitidos

- Sal de cocina y de mesa
- Carnes saladas
- Pescados secos
- Quesos en general
- Pan y bigotes con sal
- Aceitunas
- Sopa de sobre
- Purés instantáneos
- Cubitos
- Patatas chips
- Mantequilla salada
- Condimentos salados
- Margarina salada
- Aguas con gas
- Bebidas gaseosas en general
- Frutos oleaginosos



Dietas en la Obesidad

- **Consiste en**

Conseguir que una persona obesa adelgace es darle menos energía de la que gasta, evitar la alteración de su salud provocando carencias innecesarias, reorganizar la alimentación del paciente. Las dietas de adelgazamiento cuyo aporte energético no sea inferior a 1500 kcal/día.



- **Indicaciones**

Pacientes que presentan:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Insuficiencia venosa en extremidades inferiores.
- Complicaciones digestivas.
- Complicaciones respiratorias.
- Complicaciones del aparato locomotor.

- **Alimentos permitidos**

- Carnes
- Aves
- Caza: conejo
- Visceras
- Pescados
- Leche semidesnatada
- Verduras en general
- Frutas frescas
- Café
- Té
- Infusiones
- Aguas minerales
- Especias
- Condimentos

- **Alimentos no permitidos**

- Azúcar
- Pastelería: helados
- Corn-flakes
- Frutos secos
- Aguacates
- Aceitunas
- Carnes grasas
- Conservas de carnes
- Pescados en aceite
- Caldos grasos
- Quesos fermentados
- Bebidas refrescantes azucaradas
- Alcohol



Dietas de la Dislipoproteinemias

• Consiste en

Reducir el consumo de grasas saturadas y colesterol y aumentar la ingesta de fibra, frutas, verduras y cereales integrales.



• Indicaciones

Pacientes que presentan:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Insuficiencia venosa en extremidades inferiores.
- Complicaciones digestivas.
- Complicaciones respiratorias.
- Complicaciones del aparato locomotor.

• Alimentos permitidos

- Carnes y Pescados
- Huevos
- Productos lácteos
- Leguminosas
- Frutas
- Verduras
- Bebidas alcohólicas



• Alimentos no permitidos

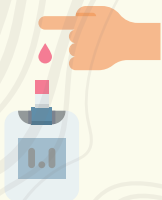
- Carnes con un contenido superior al 10% de lípidos
- Charcutería en general
- Piel de volatería
- Visceras
- Pescados cocinados con grasas de animales
- Yemas de huevos en general
- Leche entera
- Bebidas lácteas
- Nata crema de leche
- Preparados con grasas de animales
- Coco



Dietas en Diabetes Mellitus

• Consiste en

Controlar los niveles de glucosa en sangre y la prevención de complicaciones. Un buen plan alimenticio ayuda a poder mantener el equilibrio entre carbohidratos, las proteínas y las grasas.



• Indicaciones

Pacientes que presentan:

- Diabetes tipo I
- Diabetes tipo II
- Prediabetes
- Gestantes con Diabetes gestacional
- Enfermedades asociadas a la Diabetes I y II
- Sobrepeso y obesidad

• Alimentos permitidos

- Arroz integral
- Quinoa
- Cebada
- Todas las carnes magras
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Lácteos sin azúcares añadidos
- Bebidas sin azúcar
- Pan integral
- Lentejas
- Garbanzos
- Frijoles negros
- Alubinas
- Guisantes
- Espinaca



• Alimentos no permitidos

- Bocadillos azucarados
- Pan blanco y cereales refinados
- Grasas trans
- Grasas saturadas
- Comida rápida
- Alimentos procesados
- Pan
- Patatas fritas
- Cerveza y vinos
- Bebidas alcohólicas
- Frutas secas
- Té helado azucarado
- Pasteles
- Galletas
- Caramelos
- Chocolates
- Helados



Dietas en el aparato digestivo

• Consiste en

Controlar enfermedades del aparato digestivo, mediante diferentes papillas y alimentos blandos.



• Indicaciones

Pacientes que presentan:

- Cirugía maxilar
- Lesiones inflamatorias periodontales
- Úlceras
- Mucositis
- Ausencia de todas o varias piezas dentales
- Tumor local
- Asialia
- Déficit neurológico
- Úlcus gastroduodenal

• Alimentos permitidos

- Lácteos
- Yogures
- Quesos frescos o semisecos
- Nata y crema de leche
- Flan con leche
- Cereales, patatas
- Pan blanco
- Carnes
- Conejos
- Pescados
- Huevos
- Frutas
- Verduras
- Aceites
- Caldos
- Mantequillas
- Agua
- Dulces



• Alimentos no permitidos

- Salsas ácidas
- Frutas y zumos ácidos
- Carnes fibrosas
- Cereales de grano
- Frutas crudas
- Verduras y Hortalizas crudas
- Alimentos salados
- Embutidos
- Pescado graso
- Mariscos
- Café
- Té
- Alcohol
- Chocolate
- Especies
- Condimentos



Dietas de nutrición enteral y por sonda

• Consiste en

La nutrición entera, se refiere a un modo global especial de nutrir a un paciente, mientras que la alimentación por sonda hace referencia a un sistema de administración.



• Indicaciones

Pacientes que presentan:

- Anorexia neoplásicas
- Anorexia nerviosa
- Depresión grave
- Postoperatorios de cirugía gástrica o esofágica
- Fístulas enterocutaneas
- Resección intestinal
- Accidente vascular cerebral
- Comas de otras etimología
- Fracturas de mandíbula
- Cáncer de boca
- Laringectomía



• Alimentos permitidos

- Agua
- Fórmulas sin lactosa
- Fórmulas estándar
- Fórmulas con proteína
- Fórmulas con fibra soluble e insoluble
- Fórmulas específica



• Alimentos no permitidos

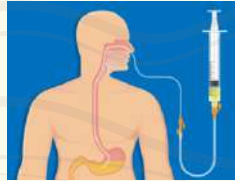
- Legumbres enteras
- Vegetales fibrosos
- Cereales integrales
- Alimentos picantes o ácidos
- Alimentos fritos o grasos
- Dulces
- Golosinas
- Pasteles
- Bebidas alcohólicas
- Bebidas azucaradas
- Lácteos
- Gluten
- Huevos



Nutrición parenteral

- **Consiste en**

Proporcionar las sustancias nutritivas que el organismo requiere no siempre es posible a través de la vía digestiva.



- **Indicaciones**

Pacientes que presentan:

- Cirugía digestiva
- Oncología
- Algunos trasplantes
- Fístulas digestivas proximales
- Pancreatitis aguda
- Síndrome de intestino corto
- Peritonitis
- Enfermedad inflamatoria intestinal

- **Alimentos permitidos**

- Proteínas
- Lípidos
- Minerales
- Líquidos
- Glúcidos
- Vitaminas A, D, E, K y C



- **Alimentos no permitidos**

- Frutas enteras
- Verduras
- Carnes enteras
- Pescado
- Huevos
- Legumbres enteras
- Vegetales fibrosos
- Cereales integrales
- Alimentos picantes o ácidos
- Alimentos fritos o grasos
- Dulces
- Golosinas
- Pasteles
- Bebidas alcohólicas
- Bebidas azucaradas
- Lácteos



Dietas en pacientes oncológicos

• Consiste en

Fortalecer el sistema inmunológico, promover la recuperación, mantener el peso corporal y prevenir la desnutrición.



• Indicaciones

Pacientes que presentan:

- Disgeusia
- Cáncer (cualquier tipo)
- Odinofagia
- Xerostomía
- Mucositis y esofagitis

• Alimentos permitidos

- Verduras frescas y cocidas
- Frutas suaves y frescas
- Verduras ricas en antioxidantes
- Agua
- Tés herbales
- Caldos claros o sopas
- suplementos nutricionales
- Carnes magras
- Pescados grasos
- Huevos
- Lácteos
- Proteínas vegetales
- cereales integrales
- Tuberculos
- Legumbres
- Aceites saludables
- Aguacates
- Frutos secos y semillas



• Alimentos no permitidos

- Dulces y Golosinas
- Bebidas azucaradas
- Pan blanco y pastas refinadas
- Carnes, mariscos y pescados crudos
- Huevos crudos
- Alimentos ácidos
- Bebidas alcohólicas
- Educolorantes
- papas fritas
- Aros de cebolla
- pollo frito
- Galletas
- Pasteles
- pizzas congeladas
- comidas rápidas
- margarita



Dietas en el Sida

- **Consiste en**

Fortalecer el sistema inmunológico, prevenir la desnutrición y reducir el riesgo de infección como mantener un equilibrio saludable.



- **Indicaciones**

Pacientes que presentan:

- Desnutrición
- SIDA
- Sistema inmune comprometido

- **Alimentos permitidos**

- Pescados grasos
- Aguacates
- Frutas secas
- Verduras cocidas
- Agua
- Tés herbales
- Caldos de pollo o verduras
- Suplementos nutricionales
- Carnes magras
- Huevos
- Legumbres
- Productos lácteos bajos en grasa
- Frutos secos y semillas
- Cereales integrales
- Tuberculos
- Aceites Vegetales



- **Alimentos no permitidos**

- Embutidos y carnes frías
- Comidas preparadas en descomposición
- cereales integrales
- Verduras fibrosas
- Bebidas dietéticas y productos ligh
- Carnes crudas
- Pescados y mariscos crudos
- Huevos crudos
- Frutas y verduras sin lavar
- Brotes crudos
- Comidas rápidas
- Dulces y Golosinas
- Bebidas alcohólicas
- Cafeína en exceso



Dietas en enfermedades del SNS

- **Consiste en**

No existe una dieta para SNC pero solo se tiene para una nutrición para mantener su calidad de vida.



- **Indicaciones**

Pacientes que presentan:

- ACV
- Esclerosis múltiple
- parálisis cerebral
- Migrañas crónicas
- Epilepsia refractaria
- Enfermedades neurodegenerativas
- Alzheimer
- Parkinson

- **Alimentos permitidos**

- Frutas ricas en antioxidantes
- Verduras de hoja verde
- Verduras crucíferas
- Zanahorias
- Calabacín
- Remolacha
- Pimientos
- Chocolate oscuro
- Especies y hierbas
- Té verde
- Agua
- Infusiones
- Jugos naturales
- Suplementos nutricionales
- Aceites Vegetales
- Pescados grasos
- Frutos secos y semillas
- Aguacates
- Carnes magras
- Huevos



- **Alimentos no permitidos**

- Frituras y alimentos grasos
- Productos ultraprocesados
- Grasas trans
- Dulces y postres
- Bebidas azucaradas
- cereales refinados
- Embutidos y carnes curadas
- Sopas y Caldos instantáneos
- Alcohol
- Cafeína en exceso
- Bebidas carbonatadas
- lácteos no pasteurizado
- Edulcorantes artificiales
- Quesos maduros
- Alimentos fermentados



Bibliografía:

- **P. Cerveza J. Clapés R. Riaolfas (2004). Alimentación y Dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad) 4ta, edición, página 284-411.**
- **Antología Nutrición Médica.**