



Super Nota

Diego Adarcillo Cruz Reyes

Segundo parcial

Nutrición Clínica

Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen

Medicina Humana

Cuarto Semestre

Comitán De Domínguez Chiapas 07 De Diciembre Del 2024

Dieta en la insuficiencia renal



Consiste en:

una dieta rica en proteína y en la reducción del consumo de sal/sodio

Alimentos permitidos

- Leche,
- Huevos,
- Carne,
- Pescados
- Cereales
- Legumbres,
- Vitaminas del complejo B y vitamina C que se encuentran fundamentalmente en frutas, verduras, legumbres, cereales, carnes, y lácteos
- Minerales ; Su presencia en la dieta es necesaria para una correcta alimentación.



Alimentos no permitidos

- Evite la utilización de sal de mesa. Puede usar otras especias que darán sabor a sus platos y los harán más apetecibles.
- - Coma pan sin sal.
- - No utilice cubitos de caldo, concentrados de carne o pescado, ni sopas de sobre.
- - Debe tener en cuenta que hay alimentos con alto contenido de sodio: embutidos, ahumados, conservas, quesos, frutos secos, mariscos, galletas, bollería e incluso algunos tipos de agua mineral y refrescos gaseados.
- chocolate, cacao.
- Frutos secos.
- Cubitos de caldo, concentrados de carne o pescado.
- Sopas de sobre, purés instantáneos y platos precocinados.
- Bolsas de patatas fritas.
- Leche en polvo o condensada.
- Cereales (trigo, avena, centeno, soja, etc.).
- Productos integrales.
- Sales de régimen

Indicaciones

- Síndrome nefrótico.
- Hemodiálisis.
- Trasplante renal.
- Insuficiencia renal
- Diálisis Peritoneal



Dietas controladas en sodio



Alimentos permitidos

- Carnes. Aves.
- Vísceras : lengua, riñones , hígado, tripas, etc.
- Pescados frescos de agua dulce o de mar.
- Huevos.
- Leche . Yogures. Petitsuisse .
- Cuajada. Requesón.
- Queso sin sal.
- Patatas. Legumbres.
- Verduras. Hortalizas.
- Fruta natural. Fruta en compota.
- Zumos naturales.
- Frutos secos. Fruto s oleaginosos.
- Mantequilla. Margarina. Nata. Crema de leche . Aceites vegetales. Mayonesa sin sal.
- Azúcar. Pastelería casera. Helados caseros.
- Chocolate . Cacao.

Indicaciones

Cuando hay aumento de líquido extra celular

- a) Cardiopatías
- b) Afecciones renales (sin pérdidas sódicas)
- c) Enfermedades del hígado con ascitis y edema
- d) Tratamientos prolongados con gluco -corticoides



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 cardiaca.



Alimentos no permitidos

- Sal de cocina y de mesa. Sal marina. Sal yodada.
- Carnes saladas, ahumadas curadas.
- Pescados ahumados y secados . Crustáceos . Moluscos. Caviar.
- Charcutería .
- Quesos en general.
- Pan y biscotes con sal.
- Aceitunas .
- Sopa de sobre. Purés instantáneos. Cubitos. Patatas chips.
- Zumos de hortalizas envasados.
- Frutos oleaginosos salados (de aperitivo)
- Pastele ría industrial.



Contraindicaciones

- a) Embarazo
- b) Ileostomias
- c) Terapia con litio.
- d) Hipotiroidismo grave.
- e) Enfermedades renales que cursan con pérdidas de sodio, como la nefritis intersticial

Dieta en la litiasis de las vías urinarias



Alimentos permitidos

- Aguacate
- cebolla
- coles de Bruselas
- coliflor
- champiñón
- guisantes
- lechuga
- nabos
- patata
- pepino
- perejil
- rábano
- vino
- zumo piña, lima, limón,
- naranja, manzana, uva
- macarrones
- mantequilla/margarina
- mariscos

Indicaciones:

- Litiasis recurrente
- Historia familiar
- Litiasis bilateral
- Presencia de osteoporosis
- Enfermedad inflamatoria intestinal, diarrea crónica o sd. malabsorción
- Cirugía bariátrica
- Nefrocalcinosis



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.



Alimentos no permitidos

Bebidas de cola.

- Fresas .
- Café.
- Té.
- Chocolate.
- Espinacas .
- Acelgas.
- Pimienta.
- Higos secos, pasas.
- Ciruelas.
- Remolacha .
- Coliflor.
- Perejil.
- Cacahuets ,nueces.



Normas generales

- Forzar la diuresis, bebiendo 3L o más de agua al día
- Prevenir o tratar enérgicamente las infecciones urinarias.
- Conviene modificar el pH de la orina, de modo que no se favorezca la precipitación de la sal correspondiente

Dieta en la hiperuricemia y en la gota



Alimentos permitidos

- Citemos la leche y derivados
- Huevos,
- Cereales,
- Pastas alimenticias,
- Las patatas
- Las verduras
- Hortalizas (salvo las reseñadas),
- Azúcar
- Miel.
- Cafeína

Indicaciones

- Evitar carne de vacuno.
- Evitar cerdo, cordero y ave.
- Evitar jugos, extractos.
- Evitar vísceras y embutidos.
- Evitar todos los tipos de pescado y de bebidas alcohólicas y carbonatadas.
- Tampoco se recomienda el consumo de legumbres.



Consiste en.

Una dieta adecuada pobre en purinas ayuda a que descienda el valor del ácido úrico en sangre.



Alimentos no permitidos

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



Recomendaciones :

- No ingerir bebidas alcohólicas.
- No sobrepasar la cantidad de carne o pescado.
- Pueden tomarse legumbres un par de veces por semana.
- Están prohibidos los productos de la caza (liebre, jabalí, etc.)
- No efectuar comidas copiosas.

Dieta de la obesidad



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.
- Especias. Condimentos.

Indicaciones:

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



Consiste en:

Una dieta demasiado estricta puede tener como consecuencia, carencias y desequilibrios en vitaminas y minerales.



Alimentos no permitidos:

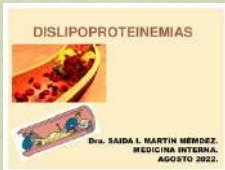
- Azúcar. Confituras. Jaleas. Miel.
- Chocolate. Cacao.
- Pastelería. Helados..
- Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones, etc.
- Frutos secos grasos: almendras, avellanas.
- Aguacates. Aceitunas.
- Carnes grasas. Charcutería. Conservas de carnes.
- Pescados en aceite y en escabeche.
- Beicon. Manteca de cerdo.
- Yogur azucarado. Queso fresco con frutas.
- Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc.



Recomendaciones :

- Mantenga un ritmo de ingesta.
- Planifique las comidas y cenas con antelación
- Equilibre su plato entre proteínas, hidratos de carbono y verduras.
- No es conveniente limitar el aceite a menos de dos cucharadas soperas al día 20 g.
- No es conveniente suprimir la sal, excepto, en el caso de que haya una patología asociada que requiera dicha supresión

Dieta en las dislipoproteinemias



Alimentos permitidos:

- Ternera, cordero, buey, caballo, cerdo.
- Pollo sin piel. Pavo. Aves magras en general, sin piel.
- Todos los pescados blancos y azules, frescos y congelados.
- Clara de huevo
- Leche descremada
- Leche semidescremada*
- Yogures descremados
- Bebidas lácteas descremadas
- Lentejas, guisantes, habas, garbanzos, judías blancas.
- Almendras, avellanas, nueces.
- Todos los cereales y derivados preparados con poca grasa, pan blanco.
- Azúcar. Miel
- Todas frutas y verduras

Indicaciones:

Tratamiento de la obesidad
Pacientes con restricción lipídica no debe ser tan severa.
Hipercolesterolemia
Factores de riesgo cardiovascular
síndrome plurimetabólico
Las personas afectadas de enfermedad coronaria



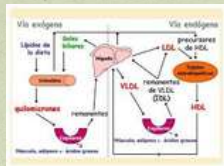
Consiste en:

Modificaciones patológicas primitivas de los lípidos sanguíneos, cuya etiología responde a mutaciones genéticas aisladas o bien a otros factores genéticos menos definidos



Alimentos no permitidos:

- Carnes con un contenido superior al 10 % de lípidos, costillas y partes más grasas de cada animal
- Charcutería en general
- Piel de volatería. Pato. Oca
- Visceras: corazón, sesos, hígado, riñones, etc.
- Pescados cocinados con grasas animales
- Leche entera
- Bebidas lácteas con toda su grasa
- Quesos en general
- Todos los productos de pastelería hechos a base de huevos, leche entera, mantequilla, manteca, queso.



Recomendaciones :

- Sustituya las mantecas por aceite y mantequilla por margarina suave o liviana.
- Use leches descremadas, nunca íntegras.
- Utilice quesos desgrasados y helados tipo nieves.
- Evite el consumo de embutidos y vísceras.
- No coma más de un huevo por semana
- Disminuya el consumo de azúcares y mieles.
- Aumente el consumo de vegetales y frutas frescas

Dietética de la diabetes



Alimentos permitidos:

- Avena en hojuelas cruda, quinoa, centeno, cebada, tortillas de trigo.
- Manzana, pera, naranja, durazno, melocotón, toronja, frutos rojos
- Lechuga, brócoli, nopal, calabacín, chayota, hongos, cebolla, tomate, espinacas, tomate, coliflor
- Pollo y pavo sin piel, pescados, mariscos, huevo y frutos.
- Semillas de girasol, linaza, chía, ajonjolí y calabaza
- Agua, té naturales sin azúcar y aguas saborizadas naturalmente.
- Leche, yogures descremados y quesos blancos bajos en grasa tipo ricotta o cottage

Indicaciones:

- Diabetes tipo I
- Diabetes tipo II
- Diabetes gestacional
- Glucemia en ayunas alterada
- Otros tipos específicos de diabetes



Consiste en:

Dietas con una severísima restricción de glúcidos se ha pasado a la dieta libre (Lestraded), o a dietas con un aporte glucídico prácticamente normal



Alimentos no permitidos:

- Arroz blanco, galletas de arroz, cereal de maíz en hojuelas, pan de trigo blanco
- Melón cantalupo, jugos de frutas en general y dátiles
- Papa y puré de papa.
- Tocino (panceta), salami, chorizo, longanizas, mortadela
- Azúcar, miel, azúcar mascabado, mermeladas, syrup, caña de azúcar, papelón
- Frituras, aceites vegetales como soya o girasol
- Bebidas alcohólicas, jugos, té industrializados



Recomendaciones :

- Sea equilibrada y completa.
- Proporcione las calorías necesarias para mantener o reducir el peso y, en niños y adolescentes, permita un crecimiento y desarrollo adecuado.
- Incremente las necesidades calóricas en el embarazo y lactancia.
- Prevenga y ayude a tratar complicaciones agudas, sobre todo la hipoglucemia, y la complicaciones crónicas.



Dieta en las enfermedades del aparato digestivo



Alimentos permitidos:

- Lácteos: Leche (entera, descremada).
- Yogur. Quesos frescos o semisecos, no salados. Nata y crema de leche. Flan con leche, huevos y poco azúcar.
- Cereales, patatas: todos. Preparación culinaria: caldo vegetal, hervidos. Pan blanco, de preferencia tostado o del día anterior.
- Carnes: de ternera, pollo, cordero, cerdo, caballo, buey, conejo. Serán tiernas, eliminado las partes fibrosas y la grasa visible.
- Conservas de carne: jamón cocido poco salado.
- Pescados: magros (blancos), tipo merluza, rape, etc. Preparación culinaria: hervido,
- a la plancha, frito, rebozado, teniendo la precaución de eliminar el rebozo antes de tomarlo.
- Huevos: pasados por agua, en tortilla.
- Frutas: cocidas (hervidas, al horno). Tipo manzana o pera. Dulce de membrillo.
- Verduras: en forma de puré, o masticadas cuidadosamente
- Aceites: de oliva o semillas. Crudos o hervidos en los caldos o arroz. Salsa mahonesa.
- Mantequillas, margarinas.
- Bebidas: agua.
- Dulces: galletas tipo «María», bizcocho



Consiste en:

Comer a menudo, en pequeñas cantidades moderadas, evitando los irritantes químicos y físicos, así como todo alimento o preparación culinaria que le provoque molestias



Alimentos no permitidos:

- Extractos y caldos de carne (provocan la secreción del CIH y no la neutralizan).
- Salsas ácidas (p. ej., de tomate).
- Frutas y zumos ácidos.
- Por ser irritantes físicos de contacto:
- Carnes fibrosas.
- Cereales de grano entero.
- Frutas crudas.
- Verduras y hortalizas crudas.
- Alimentos o platos salados.
- Embutidos. Pescado graso. Marisco.
- Café, incluso descafeinado. Té. Alcohol.
- Otros: azúcar, en cantidad. Chocolate.



Indicaciones:

1. Cirugía maxilar.
2. Lesiones inflamatorias periodontales.
3. Úlceras, mucositis, etc.
4. Ausencia de todas o varias piezas dentarias.
5. Tumor local.

Procesos secundarios:

1. Asialia (falta de secreción salival).
2. Déficit neurológico (disfagia).

Nutrición enteral y alimentación por sonda



Alimentos permitidos:

- Fuentes de hidratos de carbono: saca rosa.
- Harinas dextrinomalteadas, del tipo de las que se utilizan en alimentación infantil, oligosacáridos.
- Fuentes de proteínas: carnes o pescados homogeneizados, tal como se encuentran en los tarritos de alimentación infantil.
- Fuente de lípidos: aceites, de oliva o de semillas.
- Vitaminas y elementos químicos esenciales: el zumo de naranja (colado) puede ser útil, pero se emplearán preparados farmacéuticos de vitaminas y minerales en gotas



Consiste en:

Consiste en la administración por vía digestiva de alimentos especiales, llamados dietas enterales, que el paciente recibe en general a través de una sonda de alimentación, aunque en ocasiones puede hacerse por vía oral.



Alimentos no permitidos:

- Los triturados de carnes, pescados, purés de patatas o de verduras no son apropiados, ya que su textura facilitaría la obstrucción de las sondas de alimentación.
- No obstante, utilizarse con éxito a través de algunas sondas de gastrostomía, de luz mucho más amplia. Estos alimentos se utilizan poco en la actualidad, prefiriéndose los preparados de Nutrición Enteral.

Indicaciones:

- La alimentación enteral está indicada en aquellos pacientes que, no pudiendo (o no debiendo)
- 1. Recibir el alimento a través de la sonda.
- 2. Hacerlo progresar mediante la peristalsis.
- 3. Digerirlo y absorberlo.

Las indicaciones pueden clasificarse como sigue:

- Trastornos de conciencia
- Procesos oro-faringeo-laríngeos
- Anorexias graves
- Pacientes con necesidades nutricionales elevadas que no pueden satisfacerse «peros»
- Enfermedades digestivas de tipo quirúrgico
- enfermedades intestinales de tipo médico

Nutrición parenteral



Alimentos permitidos:

- Proteínas.
- Minerales.
- Glúcidos.
- Vitaminas: A, D, E, K y C
- GLUCOSA: 3-5mg/Kg/día; máxima tolerancia hepática 7mg/Kg/mín.
- No sobrepasar 12mg/Kg/día.
- LÍPIDOS : \leq 1,5g/Kg/ día
- AMINOÁCIDOS < 2g/kg/día
- NITRÓGENO : 0, 25- 0, 35g/Kg/día



Indicaciones:

- 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.

Consiste en:

La nutrición parenteral (NP) se llama a tal (NPT) si proporciona la totalidad de la energía y de los nutrientes requeridos, y parcial o hipocalórica si sólo lo hace en parte.



Alimentos no permitidos:

- Frutas enteras
- Verduras
- Carnes enteras
- Pescados
- Huevos
- Legumbres enteras
- vegetales fibrosos
- cereales integrales
- Alimentos picantes o ácidos
- Alimentos fritos o grasos
- Dulces
- golosinas
- pasteles
- bebidas azucaradas
- Bebidas alcohólicas
- Lácteos



Dieta en el paciente oncológico



Alimentos permitidos:

- Harina: Arroz, pastas, avena, tortillas, papas, yuca, camote, frijoles, garbanzos, etc.
- Frutas: Manzana, naranjas, plátano, uvas, piña, mango, sandía, etc.
- Vegetales: Tomate, lechuga, repollo, zanahoria, brócoli, coliflor, pepino, etc.
- Carnes: Pollo, pescado, res, mariscos y huevo.
- Lácteos: Leche, quesos, yogurt.
- Grasas: Aceites vegetales, margarina, mantequilla, natilla, nueces y semillas.

Indicaciones:

- Anorexia y saciedad precoz
- Odinofagia (deglución dolorosa)
- Xerostomía y saliva espesa (mucus)
- Mucositis y esofagitis
- Disgeusia
- Molestias gástricas e intestinales
- Estado dentario

Consiste en:

La intervención nutricional es el de favorecer un estado de nutrición óptimo con la finalidad de: Aumentar las posibilidades de una reacción favorable a los tratamientos



Alimentos no permitidos:

- Carnes rojas: ternera, cerdo, cordero, embutidos y patés.
- Pescado azul: atún, salmón, bonito, etc.
- Legumbres: garbanzos, lentejas, judías.
- Grasas: mantequilla, margarina, nata, lácteos enteros.
- Frutas ácidas y cítricas: naranja, mandarina, kiwi, limón, fresón.
- Col, coliflor, brócoli, alcachofa, tomate.
- Infusiones: té, menta, camomila.
- Café y alcohol.



Dieta y SIDA

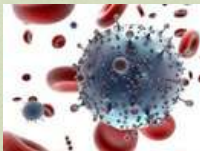


Alimentos no permitidos:

- Pasteles, galletas, helados y caramelos;
- Embutidos, como salchichón, salchicha, chorizo, tocino y tocineta;
- Manteca de puerco;
- Salsas, como ketchup, mayonesa o alioli;
- Comidas congeladas, como lasañas, nuggets o carnes de hamburguesa.
- Carnes, pescados y mariscos crudos o mal cocidos, como el sushi, ceviche o roastbeef, por ejemplo;
- Huevos crudos o preparaciones que contengan huevos crudos;
- Leche y derivados no pasteurizados

Indicaciones:

- Promover un estado de nutrición adecuado
- para favorecer el funcionamiento del sistema inmunitario.
- Frenar la pérdida progresiva de peso y de masa muscular que acompaña la infección del VIH.
- Reducir la frecuencia y la gravedad de as infecciones oportunistas.
- Optimizar la respuesta a la medicación y a las terapias que se practican.



Consiste en:

Diets con una severísima restricción de glúcidos se ha pasado a la dieta libre (Lestraded), o a dietas con un aporte glucídico prácticamente normal



Alimentos permitidos:

- **Omega-3**, este tipo de grasa puede encontrarse en alimentos como sardinas, salmón, atún, semillas de chía, nueces y linaza
- **Selenio**, nuez de brasil, trigo, arroz, yema de huevo, semillas de girasol, pollo, pan de forma, queso, repollo y harina de trigo;
- **Zinc**, un mineral que se encuentra en las ostras, camarón, carne de vaca, pollo, pavo y de pescado, frutos secos, germen de trigo y granos integrales;
- **Vitamina C**, que puede encontrarse en la naranja, mandarina, piña, limón, fresas, papaya, melón, mango, kiwi, brócoli y tomate;
- **Vitamina E**, la cual se encuentra en las semillas de girasol, avellanas, cacahuates o maní, almendras, pistachos, mango y aceite de oliva;
- **Vitamina A**, zanahoria, camote o batata, mango, espinaca, melón, remolacha, acelga, pimentón rojo, brócoli, lechuga y huevo.



Enfermedades degenerativas del sistema nervioso central



Alimentos permitidos:

- Frutas ricas en antioxidantes
- Verduras de hoja verde
- Verduras crucíferas
- Zanahorias
- Calabacín
- Remolacha
- Pimientos
- Té verde
- Agua
- Infusiones y tés herbales
- Aceites vegetales
- Pescados grasos
- Frutos secos y semillas
- Aguacate
- Carnes magras
- Huevos
- Legumbres
- Tubérculos

Indicaciones:

- Esclerosis Múltiple
- Enfermedad de Huntington
- Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)
- Enfermedad de Parkinson
- Enfermedad de Alzheimer



Consiste en:

Instauración de una alimentación adecuada, individualizada, puede repercutir sobre el estado nutricional de los pacientes mejorando su calidad de vida



Alimentos no permitidos:

- Azúcar y otros edulcorantes
- Alimentos con sal
- El ácido fosfórico de las bebidas gaseosas o carbonatadas
- Glutamato monosódico
- Grasas saturadas
- Grasas trans
- Alimentos procesados
- Alcohol



Recomendaciones :

- Intentar crear una rutina alimentaria (horarios, espacio)
- 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
- 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.
- Vigilar la temperatura de los alimentos

Bibliografía:

- P. Cervera icion, J. Clapés R. Riaolfas (2004). y Dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad) 4.a edición.pag 284 - 411.
- Antología nutrición médica.