



Mi Universidad

SUPERNOTA

Hanna Abigail Lopez Merino

Cuarto Parcial

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Medicina Humana

3 grupo B

Comitán de Domínguez, 07 de diciembre del 2024

INSUFICIENCIA RENAL

Reducir la cantidad de sodio, fósforo y potasio que consume, y en limitar el consumo de grasas saturadas, carnes rojas, productos azucarados y alimentos y bebidas procesadas

PARA QUÉ PACIENTES ESTÁ INDICADA

- Edad avanzada (60 años o más)
Antecedentes familiares de insuficiencia renal
- Diabetes
- Hipertensión o enfermedades cardiovasculares Infecciones crónicas, infección por VIH o trastornos inmunológicos Consumo prolongado de medicamentos que pueden dañar los riñones

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

ALIMENTOS ALTOS EN PROTEÍNAS

(En exceso): Carnes rojas, embutidos, pescados ricos en fósforo, mariscos. Quesos curados y productos lácteos con alto contenido de fósforo y calcio. Frutos secos en grandes cantidades (ricos en proteínas y potasio).

ALIMENTOS ALTOS EN POTASIO

(que pueden acumularse en la sangre): Plátanos, naranjas, aguacates, tomates, papas, espinacas, melón. Jugos de frutas (como jugo de naranja o de tomate) que contienen altos niveles de potasio.

ALIMENTOS ALTOS EN FÓSFORO

Alimentos procesados con aditivos ricos en fósforo (gaseosas, productos empaquetados con conservantes, alimentos procesados y enlatados). Frutos secos, semillas, legumbres (en cantidades excesivas). Productos lácteos enteros y quesos curados.

ALIMENTOS RICOS EN SODIO (SAL)

Alimentos procesados como sopas enlatadas, embutidos, comidas rápidas y frituras. Sal de mesa, condimentos y salsas altas en sodio (soja, ketchup, salsa barbacoa).

LÍQUIDOS

(En etapas avanzadas) agua, sopas, jugos y bebidas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD

(En cantidades moderadas): Carnes magras (pollo, pavo, pescado bajo en fósforo, como el salmón, atún, tilapia) Huevos (en moderación, dependiendo del nivel de daño renal)

FRUTAS Y VERDURAS

(Controlando el potasio): Frutas: Manzanas, peras, uvas, fresas, piña, arándanos, duraznos. Verduras: Zanahorias, pepino, lechuga, espárragos, calabacín, berenjena (en cantidades limitadas dependiendo de los niveles de potasio).

CEREALES Y GRANOS

(En cantidades controladas): Pan integral, arroz blanco, pastas sin sal, avena (si no hay otras restricciones). Patatas (en caso de ser permitido, deben ser preparadas de forma adecuada para reducir el contenido de potasio).

GRASAS SALUDABLES

Aceite de oliva, aceite de canola, aguacate (en cantidades controladas). Frutos secos (en porciones limitadas).

BEBIDAS

Agua en cantidades controladas, dependiendo del grado de insuficiencia renal. Jugos naturales diluidos, sin adición de azúcar ni conservantes.



Insuficiencia renal aguda

Normal

Insuficiencia renal crónica

DIETA EN LA LITIASIS DE LAS VÍAS URINARIAS

Es una condición en la que se forman depósitos sólidos (cálculos) dentro del sistema urinario. Estos cálculos pueden ser de diferentes tipos, como oxalato de calcio, fosfato de calcio, ácido úrico, cistina o estruvita, y su formación puede estar relacionada con diversos factores como la dieta, la deshidratación, infecciones, trastornos metabólicos

ALIMENTOS PERMITIDOS

FRUTAS Y VERDURAS BAJAS EN OXALATO:

Manzanas, peras, uvas, plátanos, zanahorias, pepino, calabacín, lechuga.

LÁCTEOS BAJOS EN GRASA: Leche, yogur, queso (ricos en calcio, que se puede unir con el oxalato y reducir su absorción).

CEREALES Y GRANOS: Arroz blanco, avena, pan integral (en moderación).

PROTEÍNAS ANIMALES EN MODERACIÓN: Pollo, pescado, huevos.

BEBIDAS: Agua y jugos naturales sin exceso de azúcar.

PARA QUÉ PACIENTES ESTÁ INDICADA

Cálculos de oxalato de calcio: Son los más comunes y pueden estar relacionados con un exceso de oxalato en la dieta.

Cálculos de ácido úrico: Se relacionan con una dieta rica en purinas, como las que se encuentran en carnes rojas y mariscos.

Cálculos de fosfato de calcio: A menudo están asociados con un desequilibrio en el calcio y el fósforo.

Cálculos de cistina: Son más raros y pueden requerir un enfoque dietético más específico.

Cálculos de estruvita: Están relacionados con infecciones urinarias.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

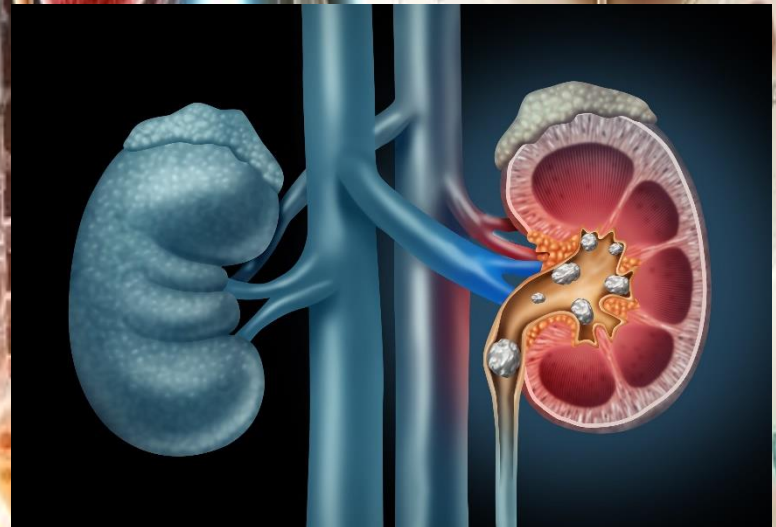
ALIMENTOS RICOS EN OXALATO:

Espinaca, acelga, remolacha, ruibarbo, nueces, chocolate, té negro, café.

EXCESO DE SAL: Alimentos procesados, conservas, comidas rápidas.

EXCESO DE PROTEÍNAS ANIMALES:

Carne roja en grandes cantidades, mariscos, vísceras (hígado).



DIETA EN LA HIPERURICEMIA Y EN LA GOTA

La hiperuricemia es el aumento de la concentración del ácido úrico en sangre y produce gota cuando se acumula en forma de cristales de ácido úrico principalmente en las articulaciones, aunque también se pueden acumular en otros tejidos blandos del cuerpo

PACIENTES INDICADOS

Pacientes con hiperuricemia (niveles altos de ácido úrico en la sangre).

Pacientes con gota (cristales de urato en las articulaciones, que causan inflamación y dolor).

Personas con antecedentes familiares de gota o hiperuricemia.

Pacientes con enfermedades renales asociadas con la acumulación de ácido úrico.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Carnes rojas: Carne de res, cerdo, cordero.
Visceras: Hígado, riñones, cerebro, etc.

Mariscos y pescados: Sardinas, arenques, anchoas, mejillones, vieiras, camarones, etc.

Pescado graso: Atún, trucha, salmón, etc. Alcohol: El alcohol, especialmente la cerveza y las bebidas destiladas, puede aumentar los niveles de ácido úrico.

El vino se debe consumir con moderación, ya que también puede elevar los niveles.

Bebidas azucaradas: Jugos procesados y refrescos que contienen fructosa pueden aumentar los niveles de ácido úrico.

Carnes procesadas: Embutidos, salchichas, tocino

ALIMENTOS PERMITIDOS

Verduras: La mayoría de las verduras, como espinacas, zanahorias, pimientos, tomates, calabacines, etc.

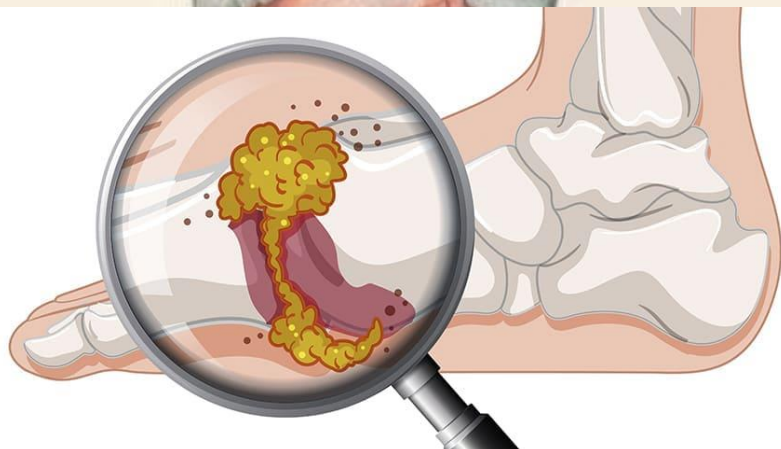
Frutas: Cualquier fruta, como manzanas, peras, plátanos, uvas, fresas, cerezas, etc. Las cerezas son especialmente recomendadas, ya que tienen propiedades que pueden reducir los niveles de ácido úrico.

Lácteos bajos en grasa: Leche, yogur y queso bajo en grasa.

Cereales y granos integrales: Arroz integral, avena, pan integral.

Huevos: Son una fuente segura de proteínas bajas en purinas.

Proteínas vegetales: Tofu y legumbres (en moderación). Agua: Es fundamental para mantener una buena hidratación.



DIETA DE LA OBESIDAD

Debe ser equilibrada y orientada a la **reducción calórica**, pero sin comprometer la nutrición.

PARA QUE PACIENTES ESTA INDICADO

- Pacientes con **sobrepeso** (índice de masa corporal [IMC] entre 25 y 29.9) u **obesidad** (IMC ≥ 30).
- Personas con **riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad** (diabetes tipo 2, hipertensión, dislipidemia, enfermedades cardiovasculares).
- Pacientes que desean mejorar su salud general y aumentar su esperanza de vida.
- Pacientes con **trastornos metabólicos** asociados a la obesidad, como resistencia a la insulina.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Verduras: Espinacas, lechuga, pepino, zanahorias, brócoli, calabacín, pimientos, berenjenas, tomates, etc.

Frutas (preferiblemente frescas y con bajo contenido de azúcar): Manzanas, peras, fresas, moras, melocotones, cítricos (naranjas, pomelos), uvas, etc. El consumo excesivo de frutas muy dulces o deshidratadas, ya que pueden ser más calóricas.

Proteínas magras: Pollo sin piel, pavo, pescado (salmón, atún, sardinas), huevos (preferentemente cocidos o pochados), tofu, legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles).

Cereales integrales: Arroz integral, avena, quinoa, pan integral, pasta integral.

Lácteos bajos en grasa: Leche descremada, yogur sin azúcar añadido, queso bajo en grasa.

Grasas saludables: Aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos (almendras, nueces, avellanas) y semillas (chía, linaza).

Bebidas: Agua, infusiones sin azúcar (té verde, té negro, manzanilla), café sin azúcar.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

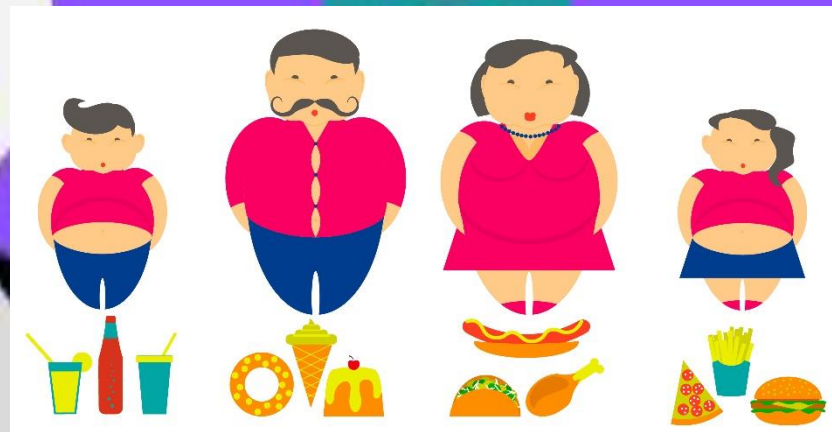
Alimentos ricos en azúcares refinados: Dulces, golosinas, pasteles, galletas, refrescos azucarados, jugos comerciales con azúcar añadida.

Grasas saturadas y trans: Mantequilla, margarina, frituras, comida rápida, snacks empaquetados, productos procesados y precocinados.

Carnes rojas grasas y embutidos: Carne de res con alto contenido graso, tocino, salchichas, jamón, chorizo.

Alcohol: Bebidas alcohólicas (vino, cerveza, licores) en exceso, ya que son altas en calorías vacías.

Alimentos ultra procesados: Comida rápida, productos de panadería industrial, snacks de bolsa, productos enlatados con alto contenido de sal y azúcar.



DIETA DE LAS DISLIPOPROTEINEMIAS

Reducción de las grasas saturadas: Las grasas saturadas elevan el colesterol LDL (conocido como "colesterol malo"), que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.

Incorporación de grasas saludables: Se deben consumir ácidos grasos insaturados (como los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados), que pueden ayudar a mejorar el perfil lipídico.

Aumento de fibra: Una dieta rica en fibra, especialmente en fibra soluble, puede reducir el colesterol total y LDL.

Control de la ingesta de azúcares simples: El consumo excesivo de azúcares refinados y carbohidratos simples puede aumentar los triglicéridos.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Grasas saludables: Aceite de oliva extra virgen

Frutos secos: Almendras, nueces, pistachos. (en cantidades moderadas).

Pescados ricos en ácidos grasos omega-3: Salmón, sardinas, caballa, atún, trucha, ya que el omega-3 ayuda a reducir los triglicéridos.

Aguacate: Fuente de grasas saludables que no eleva el colesterol.

Verduras: Espinacas, brócoli, zanahorias, pepinos, lechugas, col rizada.

Frutas: Manzanas, peras, cítricos, fresas, moras, guayaba, que son fuentes de fibra soluble.

Cereales integrales: Avena, arroz integral, quinua, cebada.

Legumbres: Lentejas, garbanzos, frijoles, guisantes.

Carnes magras: Pollo sin piel, pavo, cortes magros de res o cerdo.

Pescado: Además de los pescados ricos en omega-3, otros pescados como el bacalao, el lenguado y la tilapia son fuentes de proteínas magras.

Proteínas vegetales: Tofu, tempeh, frijoles, lentejas.

Huevos: Los huevos pueden incluirse, pero es importante limitar el consumo de yemas si los niveles de colesterol son elevados.

Lácteos bajos en grasa: Leche descremada, yogur sin azúcar, queso bajo en grasa.

Bebidas saludables: Agua Esencial para la hidratación general.

Infusiones: Té verde, té negro sin azúcar.

Café sin azúcar: Puede ser incluido con moderación.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Grasas saturadas y trans: Alimentos fritos Papas fritas, pollo frito, empanados.

Mantequilla y margarina: Las margarinas tradicionales contienen grasas trans, que son muy perjudiciales.

Carnes grasas: Carnes rojas con alto contenido de grasa (como cerdo, cordero, carne de res con alto contenido de grasa).

Embutidos: Salchichas, tocino, chorizo, jamón.

Azúcares refinados y carbohidratos simples:

Refrescos y bebidas azucaradas: Refrescos, jugos de frutas industrializados, bebidas energéticas.

Dulces y pasteles: Galletas, pasteles, golosinas, chocolates con alto contenido de azúcar.

Carbohidratos refinados: Pan blanco, pastas refinadas, arroz blanco, que son alimentos con bajo contenido de fibra.

Aceites vegetales refinados:

Aceites de maíz, soya o girasol: Estos aceites son altos en ácidos grasos omega-6, que deben consumirse con moderación.

Aceites hidrogenados: Utilizados en muchos productos procesados, ya que contienen grasas trans.

Alimentos ultra procesados:

Comida rápida y procesada: Hamburguesas, pizzas comerciales, snacks empaquetados (papas fritas, galletas industriales).

Productos de panadería industrial: Pasteles, croissants, panes y bollería industrial.



DIETETICA DE LA DIABETES

Controlar los niveles de glucosa: Mantener un equilibrio en los niveles de azúcar en sangre es esencial para evitar picos y caídas de glucosa.

Manejo del peso: Mantener un peso saludable es importante, especialmente en la diabetes tipo 2, donde la obesidad es un factor de riesgo.

Elegir carbohidratos saludables: Preferir carbohidratos complejos que se absorben lentamente, evitando los azúcares refinados.

Incluir grasas saludables: Priorizar las grasas insaturadas (como las del aceite de oliva, aguacate y frutos secos) y evitar las grasas saturadas y trans.

Comidas regulares y balanceadas: Consumir comidas en intervalos regulares para evitar fluctuaciones en los niveles de glucosa.

Pacientes con diabetes tipo 1: Aquellos cuya producción de insulina es insuficiente o inexistente.

Pacientes con diabetes tipo 2: Aquellos que tienen resistencia a la insulina o insuficiencia relativa de insulina.

Pacientes con prediabetes: Personas con niveles de glucosa más elevados de lo normal, pero no lo suficientemente altos para ser diagnosticados como diabéticos.

Pacientes con complicaciones relacionadas con la diabetes: Como enfermedades cardiovasculares, problemas renales o neuropatía diabética.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Verduras: Espinacas, brócoli, zanahorias, pepinos, col rizada, berenjenas, pimientos, etc.

Frutas: Frutas frescas con bajo índice glucémico como manzanas, peras, moras, fresas, cerezas, pomelos y naranjas.

Granos integrales: Avena, arroz integral, quinoa, cebada, pan integral, pasta integral.

Legumbres: Lentejas, garbanzos, frijoles, guisantes.

Carnes magras: Pollo sin piel, pavo, cortes magros de cerdo o res.

Pescados: Pescados ricos en ácidos grasos omega-3, como salmón, atún, sardinas, caballa.

Huevos: Huevos cocidos o revueltos sin grasas adicionales.

Proteínas vegetales: Tofu, tempeh, frijoles, lentejas.

Aceite de oliva: Aceite de oliva virgen extra para cocinar y aderezar.

Aguacate: Rico en grasas monoinsaturadas.

Frutos secos: Almendras, nueces, pistachos, etc. (en cantidades controladas).

Semillas: Chía, linaza, girasol.

Leche descremada, yogur sin azúcar añadido, queso bajo en grasa.

Agua: Es fundamental para mantenerse hidratado.

Infusiones: Té verde, té de hierbas sin azúcar, café sin azúcar.

Bebidas sin azúcar: Evitar las bebidas azucaradas y los refrescos.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Azúcares añadidos: Dulces, pasteles, galletas, chocolates, golosinas, bebidas azucaradas, refrescos, jugos procesados.

Alimentos con almidones refinados: Pan blanco, arroz blanco, pasta refinada, cereales azucarados.

Comida rápida: Hamburguesas, pizza, papas fritas, etc.

Mantequilla y margarina: Estas grasas pueden elevar los niveles de colesterol y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Fritos y alimentos procesados: Alimentos fritos, como papas fritas, empanados, comida rápida.

Carnes grasas: Carnes rojas con alto contenido de grasa, tocino, salchichas, embutidos.

Alcohol: El alcohol puede causar fluctuaciones en los niveles de glucosa y debe ser consumido con moderación, especialmente si se toman medicamentos para la diabetes.



LA DIETA EN LAS ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

Evitar **alimentos irritantes**: Reducir el consumo de alimentos y bebidas que puedan irritar el estómago o los intestinos.

Comidas **pequeñas y frecuentes**: Comer varias veces al día en pequeñas cantidades para evitar la sobrecarga del sistema digestivo.

Fomentar la **digestión lenta y el bienestar intestinal**: Incluir alimentos que favorezcan la salud digestiva, como fibras solubles, probióticos y grasas saludables.

Controlar la **acidez**: En enfermedades como la gastritis o el reflujo gastroesofágico, es esencial evitar los alimentos que incrementen la producción de ácido estomacal.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Carnes magras: Pollo, pavo, pescado blanco como merluza o bacalao (preferiblemente cocidos al vapor, a la parrilla o al horno).

Huevos: Cocidos, revueltos sin grasas o en forma de tortilla.

Legumbres: Lentejas, frijoles, garbanzos (si no provocan flatulencias, ya que algunas personas pueden tener problemas con las legumbres).

Verduras suaves y cocidas: Zanahorias, calabacines, espinacas, calabaza, pepinos pelados, judías verdes.

Purés de verduras: Si los pacientes tienen dificultades para digerir ciertas verduras en su forma entera.

Frutas suaves y sin piel: Manzanas (mejor cocidas o en compota), peras, plátanos maduros, melocotones, y melón.

Frutas en forma de puré o cocidas: Evitar frutas con alto contenido de fibra insoluble como las fresas y las frutas cítricas en algunos casos.

Arroz integral o arroz blanco (en caso de que la fibra no sea tolerada).

Avena: Una buena fuente de fibra soluble, fácil de digerir.

Pan integral o pan sin gluten, si se recomienda para el paciente con intolerancia al gluten

Aceite de oliva virgen extra: Ideal para cocinar o aderezar ensaladas.

Aguacate: Rico en grasas monoinsaturadas, fácil de digerir.

Frutos secos: Almendras o nueces, pero en porciones pequeñas.

Agua: Fundamental para la hidratación.

Tés suaves: Té de manzanilla, té de jengibre, infusiones de hierbas (sin cafeína ni azúcar añadido).

Caldo claro: Caldos de verduras o carne sin grasa.

Pacientes con gastritis: Inflamación del revestimiento del estómago.

Pacientes con úlcera péptica: Lesiones abiertas en el revestimiento del estómago o el duodeno.

Pacientes con reflujo gastroesofágico (ERGE): Trastorno en el que el ácido gástrico se devuelve al esófago, causando irritación.

Pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal (EII): Incluyendo la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, que provocan inflamación crónica en el tracto digestivo.

Pacientes con síndrome del intestino irritable (SII): Trastorno que causa dolor abdominal, distensión y cambios en los hábitos intestinales.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Alimentos grasos y fritos: Comida rápida, papas fritas, empanados, alimentos fritos en aceites saturados.

Carnes rojas y procesadas: Embutidos, tocino, salchichas, carnes muy grasas o curadas.

Especias fuertes: Chile, pimienta, ajo y cebolla crudos, salsas picantes.

Comida procesada: Enlatados, comidas congeladas con aditivos y conservantes.

Cítricos: Naranjas, limones, pomelos y su jugo (pueden irritar el esófago o aumentar el reflujo).

Tomates: En particular el ketchup o salsas a base de tomate.

Café y bebidas con cafeína: Café, té negro, bebidas energéticas y refrescos con cafeína.

Bebidas alcohólicas: El alcohol puede irritar el estómago y aumentar la acidez.

Leche entera, quesos grasos y yogures enteros: Pueden ser difíciles de digerir y empeorar los síntomas, especialmente en pacientes con intolerancia a la lactosa.

Helados y productos lácteos azucarados.

Verduras crudas: Como brócoli, col rizada, repollo o coliflor, que pueden causar gases y distensión.

Frutas con cáscara: Manzanas, peras y frutas como uvas o ciruelas, que son altas en fibra insoluble.

Frutos secos: Nueces, cacahuates, almendras, ya que pueden irritar el tracto digestivo.

Dulces, galletas, pasteles: Alimentos ricos en azúcar y grasas saturadas.

Edulcorantes artificiales: Como el aspartame, sorbitol o manitol, que pueden causar distensión y malestar abdominal.



NUTRICION ENTERAL Y ALIMENTACIÓN POR SONDA

Consiste en la administración de **fórmulas líquidas** que contienen todos los nutrientes esenciales como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, fibra y agua.

- **Fórmulas completas:** Proveen todos los nutrientes necesarios para una nutrición balanceada.
- **Fórmulas específicas:** Formuladas para satisfacer necesidades particulares, como pacientes con enfermedades renales, hepáticas o metabólicas.

La alimentación por sonda puede ser administrada de varias formas:

- **En forma continua:** A lo largo de 24 horas mediante una bomba de nutrición enteral.
- **En forma intermitente:** En sesiones más cortas (por ejemplo, de 4 a 6 horas).
- **En forma de bolos:** A intervalos regulares, como si fuera una comida normal.

PACIENTES ESTAN INDICADOS

Pacientes con dificultades para tragar (disfagia):

Por ejemplo, en pacientes con accidente cerebrovascular (ACV) o enfermedades neurológicas (Parkinson, esclerosis lateral amiotrófica, etc.).

Pacientes con obstrucción gastrointestinal: Que no pueden pasar los alimentos por el tracto digestivo, como en algunos tipos de cáncer o después de cirugías.

Pacientes con malabsorción o bajo peso: Como en enfermedades crónicas (insuficiencia renal, hepática, pancreatitis) donde la absorción de nutrientes por la vía oral no es adecuada.

Pacientes en estado crítico: Aquellos que se encuentran en unidades de cuidados intensivos (UCI) o que están muy debilitados para comer por vía oral.

Pacientes con trauma o quemaduras graves: Que requieren una nutrición acelerada y suficiente para su recuperación.

Pacientes con insuficiencia respiratoria: En quienes no pueden comer debido al soporte ventilatorio.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- **Fórmulas estándar:** Contienen todos los nutrientes esenciales, como proteínas, carbohidratos, grasas, fibra, vitaminas y minerales. Están indicadas para pacientes con necesidades nutricionales generales.
- **Fórmulas con fibra:** Para pacientes que necesitan mejorar la función intestinal, estas fórmulas tienen una mayor cantidad de fibra para regular el tránsito intestinal.
- **Fórmulas sin lactosa:** Para pacientes con intolerancia a la lactosa o con trastornos gastrointestinales relacionados.

Fórmulas específicas:

- **Fórmulas para pacientes diabéticos:** Tienen un contenido controlado de carbohidratos y un bajo índice glucémico.
- **Fórmulas para insuficiencia renal:** Contienen niveles controlados de proteínas, potasio, fósforo y sodio.
- **Fórmulas para pacientes con enfermedades hepáticas:** Con un alto contenido de calorías y un perfil de nutrientes modificado.
- **Fórmulas de alta proteína:** Para pacientes con mayor requerimiento proteico, como en quemaduras, cirugías o trauma.

Líquidos y suplementos:

Suplementos de vitaminas y minerales: A veces se administran junto con las fórmulas para asegurar que el paciente reciba todos los micronutrientes necesarios

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Comidas sólidas: No son recomendadas ya que no se pueden administrar a través de una sonda. Los alimentos sólidos deben ser ingeridos por vía oral, si es posible, o ser transformados en fórmulas líquidas específicas.

Alimentos ricos en sodio: En pacientes con insuficiencia renal, cardíaca o hepática, es necesario controlar la ingesta de sal.

Alimentos ricos en potasio y fósforo: En pacientes con insuficiencia renal, es importante evitar alimentos ricos en estos minerales, como plátanos, frutos secos y productos lácteos enteros.

Alimentos ricos en grasas saturadas: Para pacientes con problemas hepáticos o cardiovasculares, las grasas saturadas (como las de carnes rojas, mantequilla o productos procesados) deben ser evitadas.

NUTRICION PARENTERAL

Se basa en la infusión intravenosa de nutrientes líquidos que se adaptan a las necesidades del paciente. Se realiza a través de una sonda intravenosa, generalmente central (por ejemplo, una vía central de inserción periférica o un acceso central de tipo Hickman) o periférica en algunos casos.

Componentes básicos de la nutrición parenteral:

- **Carbohidratos:** Generalmente, en forma de glucosa (dextrosa), proporcionan la energía necesaria para el cuerpo.
- **Proteínas:** A través de aminoácidos, que son esenciales para la reparación celular y la función inmunológica.
- **Grasas:** En forma de emulsiones lipídicas, que proporcionan energía adicional y son cruciales para la absorción de ciertas vitaminas.
- **Vitaminas y Minerales:** Aseguran la función metabólica y el equilibrio de los electrolitos.
- **Agua:** Importante para la hidratación.

PACIENTES ESTAN INDICADOS

Pacientes con obstrucción intestinal: Por ejemplo, debido a cáncer gastrointestinal, que impide la absorción de nutrientes.

Pacientes con enfermedades graves del tracto gastrointestinal: Como la enfermedad inflamatoria intestinal (EII) (enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa), donde el intestino no puede funcionar correctamente.

Pacientes con cirugía intestinal extensa: Después de resecciones quirúrgicas del tracto digestivo, como la resección intestinal por cáncer.

Pacientes con pancreatitis aguda o crónica: Que requieren reposo completo del tracto gastrointestinal y no pueden tolerar la alimentación enteral.

Pacientes en estado crítico: En unidades de cuidados intensivos (UCI) que no pueden tolerar alimentos por vías convencionales debido a su condición médica.

Pacientes con síndrome de malabsorción severa: Como aquellos con síndrome de intestino corto, donde el intestino no es capaz de absorber nutrientes adecuadamente.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Soluciones intravenosas (fórmulas parenterales): Son los "alimentos" en la nutrición parenteral, y se componen de:

Glucosa (dextrosa): Para proporcionar energía rápida.

Aminoácidos: Para el crecimiento, la reparación de tejidos y la función inmunológica.

Ácidos grasos (lipídios): Para mantener los niveles de energía y la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K).

Vitaminas y minerales: Para evitar deficiencias nutricionales.

Sueros y electrolitos: Como sodio, potasio, magnesio, calcio y fósforo, para mantener el equilibrio de fluidos y electrolitos.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Alimentos sólidos: No se administran alimentos sólidos, ya que el paciente no puede ingerir comida por vía oral debido a la condición médica.

Líquidos orales: Todos los líquidos tradicionales, como agua, jugos, leche, sopas o batidos, no se permiten ya que el paciente no puede utilizarlos para la



DIETA EN EL PACIENTE ONCOLOGICO

Debe ser cuidadosamente diseñada para adaptarse a las necesidades específicas de cada persona, dependiendo del tipo de cáncer, el tratamiento recibido y la salud general del paciente.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Proteínas de alta calidad: Las proteínas son fundamentales para la reparación celular y la preservación de masa muscular. Carnes magras como pollo, pavo y pescado. Huevos. Lácteos (leche, yogurt, queso). Legumbres como lentejas y frijoles. Tofu y otros productos de soja. Suplementos proteicos si es necesario (consultar con un nutricionista).

Frutas y verduras: Son ricas en antioxidantes, vitaminas y minerales. Se recomienda elegir frutas y verduras frescas, cocidas o al vapor para evitar problemas con la digestión o irritación. Ejemplos: zanahorias, brócoli, espinacas, manzanas, plátanos, uvas.

Carbohidratos complejos: Proporcionan energía a largo plazo y son fáciles de digerir. Panes integrales, arroz integral, avena, patatas. Quinoa, cuscús, y otros granos enteros.

Grasas saludables: Las grasas saludables son importantes para la función celular. Aceites vegetales (aceite de oliva, aguacate). Frutos secos y semillas. Pescados grasos (salmón, sardinas).

Hidratación adecuada: Los líquidos son clave para evitar la deshidratación.

Agua, infusiones de hierbas, jugos naturales sin azúcar añadida. Evitar bebidas con cafeína o alcohol, que pueden causar deshidratación.

PACIENTES INDICADOS

Pacientes en tratamiento activo para cáncer: Quimioterapia Radioterapia, Inmunoterapia.

Pacientes con malnutrición o pérdida de peso

Pacientes con dificultades para comer o digerir: Problemas de deglución, Alteraciones en la boca, Problemas digestivos

Pacientes con alteraciones en el sistema inmunológico

Pacientes con síntomas específicos del cáncer

Pacientes con cáncer avanzado o metastásico

Pacientes con problemas metabólicos relacionados con el cáncer

Pacientes en remisión o postoperatorios

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Alimentos procesados y con alto contenido de grasas trans: Comidas fritas, productos de panadería industrial, galletas, pasteles. Carnes procesadas como salchichas, tocino y embutidos.

Azúcares refinados: El exceso de azúcares puede contribuir a la inflamación. Refrescos, dulces, pasteles y golosinas con alto contenido de azúcar.

Alimentos ricos en sal: Comidas enlatadas, sopas enlatadas, alimentos con alto contenido de sodio, como snacks salados y comidas rápidas.

Alimentos que causan irritación o dificultad para digerir: Alimentos picantes, ácidos o muy condimentados. Alimentos muy duros o difíciles de masticar (como frutos secos enteros o carnes duras) si el paciente tiene problemas de masticación o deglución.

Alimentos crudos: Debido al riesgo de infecciones, se deben evitar alimentos crudos, especialmente si el sistema inmunológico está comprometido.

- Pescado o mariscos crudos.
- Verduras crudas que no se han lavado adecuadamente.
- Huevos crudos.

Bebidas alcohólicas y cafeína: El alcohol puede interferir con los medicamentos, afectar el sistema inmunológico y deshidratar. El exceso de cafeína puede agravar la deshidratación y aumentar la ansiedad o el insomnio



DIETA Y SIDA

La etapa avanzada de la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), es esencial para mejorar la calidad de vida, mantener el sistema inmunológico, prevenir infecciones y manejar los efectos secundarios del tratamiento antirretroviral (TAR).

OBJETIVO

Mantener un peso saludable: Prevenir la pérdida excesiva de peso (caquexia) y asegurar que el paciente reciba suficientes calorías y nutrientes.

Fortalecer el sistema inmunológico: Asegurar que el paciente reciba nutrientes esenciales (vitaminas, minerales, proteínas) para mantener la función inmune.

Aliviar los efectos secundarios del tratamiento: Los medicamentos antirretrovirales pueden causar efectos secundarios como náuseas, vómitos y diarrea, por lo que la dieta debe ayudar a manejarlos.

Prevenir infecciones y complicaciones: Los pacientes con SIDA tienen un mayor riesgo de infecciones, por lo que la dieta debe ser segura y adaptada a estos riesgos.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Carnes crudas o poco cocidas (como sushi, carpaccio, carne de res poco cocida).

Huevos crudos o poco cocidos (incluyendo en mayonesas caseras o aderezos).

Leche y quesos no pasteurizados.

Verduras o frutas no bien lavadas: siempre deben lavarse y pelarse adecuadamente.

Mariscos crudos

Comidas fritas, productos de panadería industrial, galletas, pasteles.

Carnes procesadas (como salchichas, tocino, embutidos).

Alimentos ricos en azúcares refinados y harinas refinadas (como refrescos, galletas, pan blanco).

Azúcares refinados: El exceso de azúcares puede contribuir a la inflamación y empeorar la función inmunológica. Evitar golosinas, bebidas azucaradas, y alimentos con alto contenido de azúcar.

Alimentos ricos en sodio: Los alimentos con alto contenido de sal pueden contribuir a la hipertensión y a la retención de líquidos, lo cual es especialmente importante para los pacientes con problemas renales o cardiovasculares.

Alcohol y cafeína

ALIMENTOS PERMITIDOS

Proteínas de alta calidad: Las proteínas son fundamentales para la reparación celular y el mantenimiento de masa muscular.

- Carnes magras como pollo, pavo, res y pescado.
- Huevos.
- Lácteos (leche, yogurt, queso).
- Legumbres como lentejas y frijoles.

Frutas y verduras frescas: Ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

- Se recomienda lavar y pelar bien las frutas y verduras para evitar la ingestión de patógenos que puedan afectar a los pacientes inmunocomprometidos.
- Ejemplos: manzanas, plátanos, zanahorias, espinacas, brócoli, papas cocidas.

Carbohidratos complejos: Los carbohidratos son la fuente principal de energía y ayudan a mantener un nivel adecuado de glucosa en sangre.

- Panes integrales, arroz integral, avena, patatas.
- Legumbres como frijoles, garbanzos, lentejas.

Grasas saludables: Las grasas insaturadas son beneficiosas para la salud cardiovascular y la función cerebral.

- Aceites vegetales como el aceite de oliva y aguacate.
- Pescados grasos (salmón, sardinas).
- Frutos secos y semillas (almendras, nueces, linaza).

Hidratación adecuada: Los líquidos son cruciales para mantener el equilibrio hídrico y ayudar a la digestión.

- Agua, infusiones de hierbas, jugos naturales sin azúcar añadida.
- Evitar bebidas con cafeína y alcohol, que pueden deshidratar y alterar la absorción de nutrientes.



ENFERMEDADES DEGENERATIVAS DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Son un grupo de trastornos caracterizados por el deterioro progresivo de las células nerviosas en el cerebro y la médula espinal

Enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple, la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), y otras condiciones neurodegenerativas

ALIMENTOS PERMITIDOS

Ácidos grasos Omega-3: Estos ácidos grasos tienen propiedades antiinflamatorias y son beneficiosos para la salud cerebral.

- Pescados grasos (salmón, sardinas, atún, trucha).
- Semillas de chía, linaza y nueces.
- Aceite de linaza o aceite de pescado.

Frutas y verduras: Son ricas en antioxidantes, vitaminas y minerales, lo que ayuda a reducir la inflamación y protege las células cerebrales.

- Se recomienda consumir una amplia variedad de frutas y verduras, especialmente aquellas ricas en **vitamina C** y **vitamina E**, como los cítricos, fresas, espinacas, brócoli, zanahorias y tomates.
- **Frutas** como manzanas, plátanos, moras y aguacates son beneficiosas por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Proteínas de alta calidad: Las proteínas son esenciales para el mantenimiento de los músculos y la función cerebral.

- Carnes magras como pollo, pavo y res.
- Pescados y mariscos.
- Huevos y productos lácteos bajos en grasa.
- Legumbres, tofu y productos de soja.

Carbohidratos complejos: Los carbohidratos complejos proporcionan energía sostenida y pueden ayudar a evitar fluctuaciones en los niveles de glucosa.

- Granos enteros como avena, quinoa, arroz integral, pan integral.
- Legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos).

Grasas saludables: Las grasas insaturadas son esenciales para la función cerebral.

- Aceite de oliva, aguacate y frutos secos (almendras, nueces).
- Aceites vegetales ricos en ácidos grasos omega-3 y omega-9.

Vitaminas y minerales:

- **Vitamina D:** Ayuda en la función muscular y el mantenimiento de huesos fuertes. Se encuentra en pescados grasos, huevos y alimentos fortificados.
- **Magnesio:** Es importante para la función nerviosa y muscular. Se encuentra en almendras, espinacas y semillas de calabaza.

Hidratación adecuada: Mantener una buena hidratación es clave para la función cerebral y la prevención del estreñimiento (común en enfermedades neurodegenerativas).

- Agua, infusiones y caldos bajos en sal.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Alimentos procesados y ricos en grasas saturadas:

- Evitar carnes rojas procesadas (tocino, embutidos, salchichas) y productos fritos.
- **Grasas trans:** presentes en alimentos industriales como galletas, pasteles y frituras. Estas grasas pueden empeorar la inflamación y acelerar la degeneración neuronal.

Exceso de azúcar:

- Los alimentos con alto contenido de azúcares refinados pueden provocar inflamación y afectan negativamente la función cerebral a largo plazo.
- Evitar golosinas, bebidas azucaradas, pasteles y productos de panadería industriales.

Bebidas alcohólicas:

- El **alcohol** puede afectar negativamente la función cognitiva y motora, y también interferir con algunos tratamientos farmacológicos.
- El alcohol puede empeorar los problemas de equilibrio y coordinación en enfermedades como el Parkinson.



REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

- UDS, Antología de nutrición clínica. Recuperado el 04 de diciembre del 2024
Salas-Salvadó, J. (2008). Nutrición y dietética clínica. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 12(2), 86. <https://apunteca.usal.edu.ar/id/eprint/2030/>