



Mi Universidad

Súper nota

Vanessa Celeste Aguilar Cancino

Cuarto parcial

Nutrición

Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen

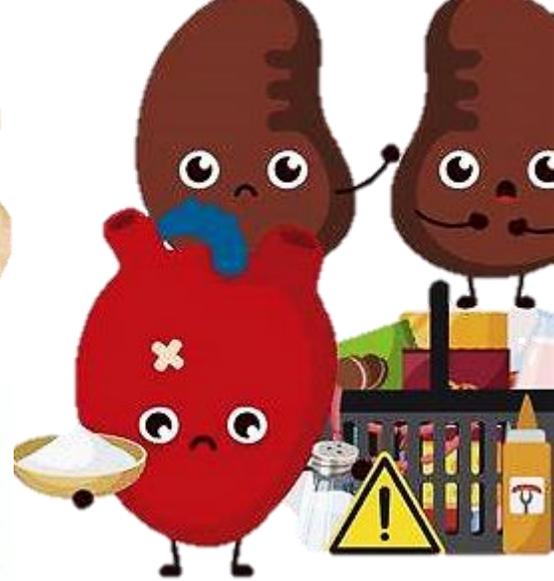
Medicina Humana I

Tercer semestre grupo B

Comitán de Domínguez, Chiapas 07 de diciembre del 2024

DIETAS CONTROLADAS EN SODIO

Las dietas controladas en sodio son planes de alimentación diseñados para limitar la cantidad de sodio (sal) que consume una persona.



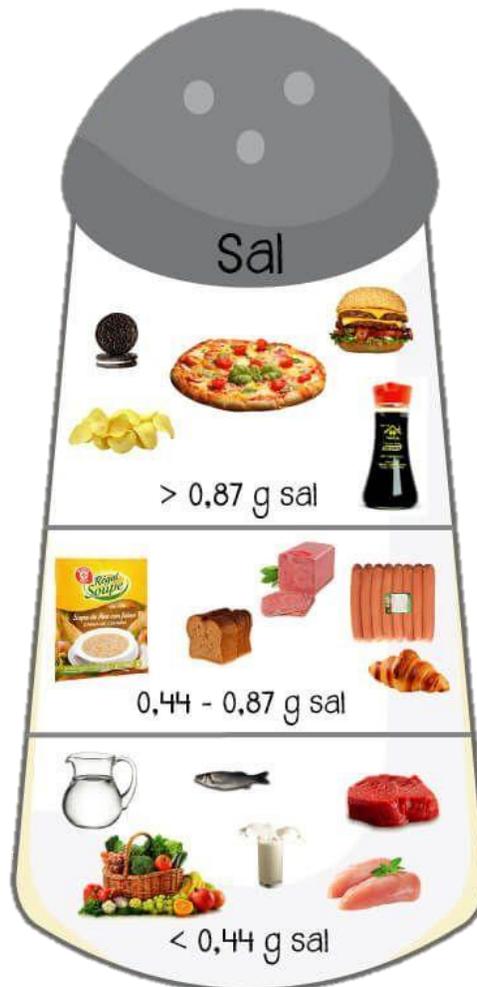
INDICACIONES:

Cuando hay aumento de líquido extracelular:

- a) cardiopatías
- b) afecciones renales
- c) enfermedades del hígado con ascitis y edema
- e) cirugía cardíaca

CONTRAINDICACIONES:

- a) embarazo
- b) ileostomías



DIETA EN INSUFICIENCIA RENAL

¿QUÉ ES?

La dieta para insuficiencia renal está diseñada para aliviar la carga sobre los riñones al controlar ciertos nutrientes que pueden acumularse en el cuerpo. Está recomendada para pacientes con enfermedades renales crónicas o agudas.

Objetivos

- Reducir la acumulación de toxinas y desechos metabólicos.
- Controlar el balance de líquidos y electrolitos.
- Prevenir la desnutrición y mantener una buena calidad de vida.

Componentes

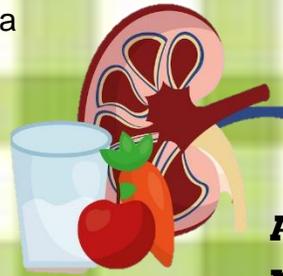
- Restricción de sodio
- Control de proteínas
- Restricción de potasio
- Control de fósforo
- Balance de líquidos

Alimentación recomendada

- Proteínas de alta calidad: Clara de huevo, pescado, pollo sin piel (cantidad controlada).
- Frutas y verduras bajas en potasio: Manzana, arándanos, coliflor, pepino.
- Cereales refinados: Arroz blanco, pasta, pan sin sal.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate (en moderación).

Alimentación no recomendada

- Alimentos altos en sodio
- Alimentos altos en fósforo
- Proteínas de baja calidad
- Alimentos altos en líquidos (si hay restricción de líquidos)



DIETA EN LA LITIASIS DE LAS VÍAS URINARIAS

La dieta para litiasis de las vías urinarias está diseñada para prevenir la formación de cálculos (piedras) en los riñones y las vías urinarias.



La dieta se enfoca en:

- Aumentar la hidratación: Beber suficiente agua para diluir la orina y reducir la concentración de minerales que forman cálculos.
- Controlar la ingesta de ciertos nutrientes: Reducir los alimentos ricos en oxalatos, purinas, calcio (en exceso), sodio o proteínas animales según el tipo de cálculo.
- Mantener un pH urinario adecuado: Según el tipo de litiasis, se busca acidificar o alcalinizar la orina.

¿Para qué pacientes está indicada?

- Pacientes con antecedentes de cálculos renales o urinarios.
- Personas con riesgo de recurrencia, como quienes tienen antecedentes familiares.
- Pacientes con enfermedades metabólicas que afectan el equilibrio mineral.
- Personas con infecciones urinarias recurrentes

Alimentos con alto oxalato	Alimentos con menor concentración
----------------------------	-----------------------------------

Bebidas de cola.	Patatas, boniatos.
Fresas.	Zanahoria.
Café.	Pepino.
Té	Judías verdes.
Chocolate.	Judías blancas.
Espinacas.	Tomates.
Acelgas.	Naranjas, pomelos.
Pimienta.	Mandarinas.
Higos secos, pasas.	
Ciruelas.	
Remolacha.	
Coliflor	
Perejil.	
Cacahuetes, nueces.	
Salvado	



DIETA EN LA HIPERURICEMIA Y EN LA GOTA

La dieta para hiperuricemia y gota tiene como objetivo reducir los niveles de ácido úrico en sangre, prevenir ataques de gota, y promover un estado metabólico saludable

- Pacientes con hiperuricemia asintomática
- Pacientes con gota aguda
- Pacientes con gota crónica
- Pacientes con obesidad, hipertensión, enfermedades renales

Alimentos no permitidos

Carnes y vísceras

Mariscos: Sardinias, anchoas, mejillones, gambas, cangrejo.

Carnes rojas

Bebidas alcohólicas

Pescados azules: Atún, caballa, arenque.

Caldos concentrados y extractos de carne: Tienen alto contenido de purinas.

Azúcares refinados y fructosa: Bebidas azucaradas, jugos industriales, pasteles

- La hiperuricemia es una enfermedad metabólica que se manifiesta en forma de gota, litiasis urinaria, nefropatía o puede ser asintomática.
- La gota es una enfermedad que afecta, fundamentalmente a las partes blandas de las articulaciones



Alimentos permitidos

Carnes blancas y pescados bajos en purinas

Frutas frescas: Manzanas, peras, cerezas, cítricos (limón, naranja)

Verduras: Zanahoria, calabacín, pepino, coliflor, espinaca (sin excesos).

Cereales integrales: Avena, arroz integral, pan integral (en moderación).

Legumbres: Lentejas, garbanzos, frijoles (en porciones pequeñas).

Lácteos bajos en grasa: Leche descremada, yogurt natural, quesos bajos en grasa.

DIETA DE LA OBESIDAD

La obesidad es un aumento de peso exceso de grasa corporal en relación con el peso estándar, que viene dado fundamentalmente por la talla, el sexo y la edad.

Obesidad



Diabetes

HTA

Hiperlipidemias

Hiperuricemia

Enfermedades cardiovasculares

Alimentos no permitidos

Azúcar. Confituras. Jaleas. Miel.
Chocolate. Cacao.
Pastelería. Helados.
Corn-flakes. Chips.
Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, ore-jones, etc.
Caldos grasos. Purés instantáneos. Sopas de sobre.
Beicon. Manteca de cerdo.
Chicharrones.
Quesos grasos. Quesos fermentados. Yogur azucarado. Queso fresco con frutas y azúcar.
Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc.

Alimentos permitidos

Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo, 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

La dieta para la obesidad está diseñada para:

- Reducir el exceso de peso corporal de manera saludable y sostenible.
- Mejorar la salud metabólica
- Prevenir y tratar complicaciones de la obesidad
- Mejorar la calidad de vida y aumentar la energía física y mental.
- Promover cambios sostenibles en el estilo de vida



DIETA EN LAS DISLIPOPROTEINEMIAS

Esta dieta está diseñada para regular los niveles anormales de lípidos en sangre, específicamente:

- Colesterol total alto.
- LDL (colesterol "malo") elevado.
- HDL (colesterol "bueno") bajo.
- Triglicéridos elevados.



Objetivo principal:

- Reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, promoviendo la salud cardiovascular.
- Prevenir complicaciones como aterosclerosis, infartos, y accidentes cerebrovasculares.

¿Para qué pacientes está indicada?

- Pacientes con diagnóstico de dislipidemia
- Pacientes con hipertensión y DM tipo 2
- Personas con obesidad o sobrepeso
- Pacientes con triglicéridos altos por malos hábitos



Alimentos no permitidos

Grasas saturadas y trans:

- Carnes rojas con alto contenido graso (res, cordero).
- Embutidos: Salchichas, tocino, chorizo.
- Mantequilla, margarina tradicional.
- Productos ultra procesados: Papas fritas, bollería, galletas.

Carbohidratos refinados y azúcares simples:

- Pan blanco, arroz blanco.
- Dulces, pasteles, chocolates con azúcar.
- Bebidas azucaradas y refrescos.

Productos ricos en colesterol:

- Vísceras: Hígado, riñones.
- Yemas de huevo (limitadas a 3-4 por semana).

Alimentos permitidos

Fuentes de grasas saludables (insaturadas):

- Pescados ricos en omega-3: Salmón, atún, sardinas.
- Aceites vegetales: Oliva, aguacate, canola.
- Frutos secos: Almendras, nueces (en moderación).
- Aguacate.



Esta dieta está diseñada para:

- Controlar los niveles de glucosa en sangre.
- Prevenir complicaciones a corto plazo (hipoglucemias e hiperglucemias) y a largo plazo (daño en órganos, como riñones, ojos y corazón).
- Mantener un peso saludable y mejorar el metabolismo.

DIETA DE LA DIABETES



¿Para qué pacientes está indicada?

- Diabetes mellitus tipo 1 y 2
- Pacientes con prediabetes
- Pacientes con obesidad y diabetes
- Pacientes gestacional

PERMITIDOS



NO PERMITIDOS



Las enfermedades del aparato digestivo abarcan una amplia variedad de condiciones, y cada una tiene su propia dieta específica. Algunas de las más comunes incluyen:

- Dieta para gastritis o reflujo gastroesofágico (dieta blanda gástrica):
- Dieta alta en fibra:
- Dieta para síndrome de intestino irritable (dieta FODMAP):
- Dieta hepática:

- **PACIENTES PARA ESTA ENFERMEDAD:**

- Gastritis, úlceras gástricas o reflujo gastroesofágico
- Síndrome de intestino irritable (SII)
- Colitis ulcerativa y enfermedad de Crohn
- Hígado graso, hepatitis o cirrosis



DIETA EN LAS ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

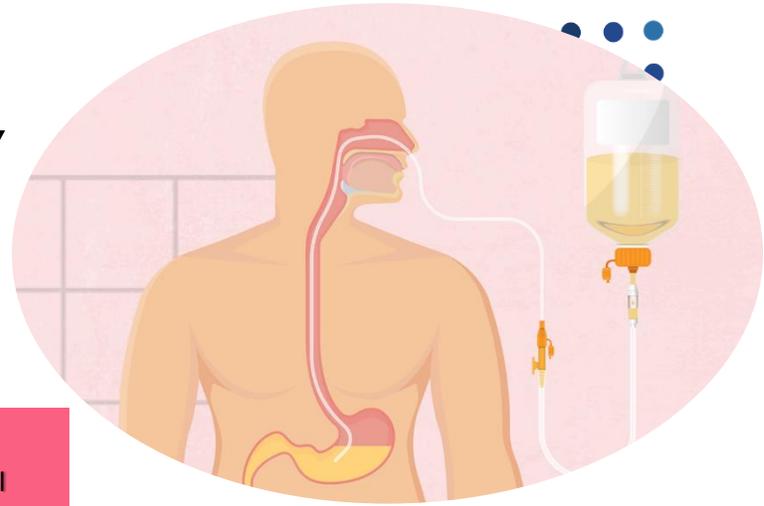
Alimentos permitidos:

- Verduras cocidas (zanahoria, calabacita, papa).
- Carnes magras (pollo, pescado).
- Pan blanco, galletas sin azúcar.
- Lácteos bajos en grasa (con moderación).
- Infusiones suaves, agua natural.

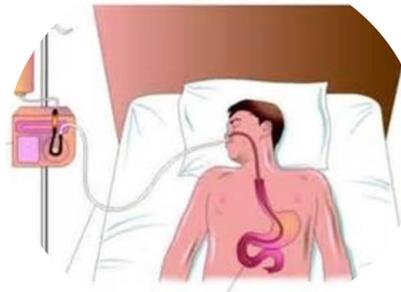
Alimentos no permitidos:

- Alimentos fritos, picantes o muy condimentados.
- Café, alcohol, bebidas carbonatadas.
- Chocolate, menta, cítricos (naranja, limón).
- Grasas saturadas o alimentos muy grasosos.

DIETA DE NUTRICIÓN ENTERAL Y ALIMENTACIÓN POR SONDA



La nutrición enteral es un método de alimentación en el que se administra una dieta líquida o fórmula nutricional directamente al tracto gastrointestinal a través de una sonda.



- Fórmulas líquidas especializadas: Proporcionan todos los nutrientes necesarios (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) en forma fácilmente digerible.
- Vía de administración: Por sonda nasogástrica, nasoyeyunal, gastrostomía o yeyunostomía.
- Objetivo: Mantener el estado nutricional del paciente, prevenir la desnutrición y favorecer la recuperación cuando no es posible comer por vía oral.

¿Para qué pacientes está indicada?

- Tienen incapacidad para ingerir alimentos por vía oral:
- Accidentes cerebrovasculares (ACV) con disfagia severa.
- Pacientes con lesiones orales, faríngeas o esofágicas que impiden la deglución.

Alimentos no permitidos:

Alimentos sólidos o mal licuados:

- Semillas, cáscaras, o alimentos fibrosos que puedan obstruir la sonda.

Alimentos que aumenten el riesgo de complicaciones:

- Grasas saturadas o alimentos muy grasosos (pueden causar intolerancia).
- Azúcares simples (aumentan el riesgo de hiperglucemia).
- Picantes, especias fuertes o irritantes (pueden causar molestias gástricas).

Productos contaminados:

- Fórmulas o alimentos preparados sin higiene adecuada (riesgo de infecciones).



Alimentos permitidos:

En la nutrición enteral, se administran fórmulas nutricionales industriales o caseras, dependiendo de las necesidades del paciente.

Estándar: Para pacientes con necesidades nutricionales generales.

Hiperproteicas: Indicadas para pacientes con desnutrición severa o en recuperación.

Hiperclóricas: Para personas con altos requerimientos energéticos.

- Prevenir y tratar la desnutrición, que es común debido a la enfermedad y los efectos secundarios de los tratamientos (quimioterapia, radioterapia, cirugía).
- Reducir los efectos secundarios como náuseas, vómitos, pérdida de apetito, mucositis, diarrea o estreñimiento.

La dieta oncológica está indicada en:

- Pacientes con diagnóstico de cáncer
- Pacientes con riesgo de desnutrición
- Pacientes en recuperación post-tratamiento

DIETA DE PACIENTES ONCOLÓGICO

Alimentos permitidos:

Proteínas de alta calidad:

Carnes magras: Pollo, pavo, pescado blanco.

Pescados ricos en omega-3: Salmón, sardinas, atún.

Huevos, claras de huevo.

Legumbres: Lentejas, garbanzos, frijoles.

Lácteos bajos en grasa: Leche descremada, yogurt natural, queso fresco.

Carbohidratos complejos: Arroz integral, avena, quinua.

Verduras: Zanahoria, calabacita, brócoli, espinaca, papa.

Grasas saludables:

Aceite de oliva, aceite de coco (en moderación).

Nueces, almendras, semillas de chía o linaza.

Frutas frescas:

Manzana, pera, plátano, durazno, papaya, melón.

Frutas en compota o licuadas si hay dificultad para masticar.

Líquidos e hidratación:

Agua natural, agua de coco.

Caldos claros y sopas.

Infusiones suaves (manzanilla, jengibre).

Alimentos no permitidos:

Productos ultra procesados y grasos:

Frituras, comida rápida, Alimentos con grasas saturadas o trans.

Azúcares refinados:

Pasteles, dulces, chocolates con azúcar.

Refrescos, jugos industriales.

Carnes rojas y embutidos (en exceso):

Tocino, salchichas, jamón, carnes procesadas.

Alimentos permitidos (producen acidez metabólica):

Proteínas animales:

Carnes rojas.
Pollo y pescado.
Huevos (especialmente la yema).

Cereales y granos:

Arroz blanco.
Avena.
Trigo, maíz.

Lácteos:

Quesos curados (como el queso parmesano o cheddar).
Yogur natural (con moderación).

Alimentos no permitidos:

Frutas alcalinas:

Plátano, melón, sandía.
Kiwi, naranja, limón (aunque son ácidos en sabor, generan alcalinidad al metabolizarse).

Verduras verdes:

Espinaca, brócoli, acelgas.

Legumbres:

Lentejas, garbanzos, frijoles.

Alimentos ricos en magnesio y calcio:

Leche y yogures enteros.
Almendras, semillas de girasol.

DIETA ACIDA



La dieta ácida es un plan alimenticio diseñado para reducir el pH corporal, promoviendo un entorno metabólico más ácido.

Características principales:

- Se centra en el consumo de alimentos que generan un pH más ácido en el organismo después de su metabolización.
- Prioriza proteínas animales, granos y alimentos con contenido ácido, reduciendo aquellos considerados alcalinos (frutas y verduras).



- Pacientes con infecciones urinarias recurrentes
- Prevención de cálculos renales específicos:
-Indicada en personas con cálculos de fosfato cálcico, ya que un pH más ácido en la orina reduce su formación.
- Pacientes con alcalosis metabólica

DIETA DE LA ENFERMEDAD DEL SN



Es un plan nutricional diseñado para apoyar la salud del cerebro y el sistema nervioso. Su objetivo principal es:

- Reducir la inflamación y el estrés oxidativo.
- Proveer nutrientes esenciales para la función neurológica, como vitaminas del complejo B, ácidos grasos omega-3, y antioxidantes.

Alimentos permitidos:

Grasas saludables:

Aceite de oliva extra virgen.

Aguacate.

Nueces, almendras, semillas de chía y linaza.

Pescados ricos en omega-3: Salmón, sardinas, atún.

Carbohidratos complejos:

Avena, quinoa, arroz integral.

Pan integral y tortillas de maíz.

Frutas y verduras antioxidantes:

Frutas: Bayas (arándanos, frambuesas, fresas), manzana, plátano.

Verduras: Espinaca, brócoli, zanahorias, pimientos.

Proteínas de calidad:

Pollo, pavo, pescado.

Legumbres: Lentejas, garbanzos.

Huevos.

Lácteos:

Leche fortificada baja en grasa.

Yogur natural o kefir.

Alimentos no permitidos:

Grasas no saludables:

Frituras, comida rápida, grasas trans.

Azúcares refinados:

Dulces, pasteles, refrescos, jugos industrializados.

Alimentos ultra procesados:

Galletas, snack, embutidos (salchichas, jamón, tocino).

Carbohidratos simples:

Pan blanco, arroz blanco (en exceso).

Alcohol y bebidas estimulantes:

Bebidas alcohólicas.

Café en exceso, refrescos con cafeína.

NUTRICIÓN PARENTERAL

La nutrición parenteral (NP) es una forma de alimentación intravenosa en la que los nutrientes esenciales se administran directamente al torrente sanguíneo, sin pasar por el sistema digestivo.

Pacientes con el sistema digestivo no funcional:

- Obstrucciones intestinales.
- Fístulas gastrointestinales.
- Íleo paralítico prolongado.
- Enfermedades inflamatorias severas como la enfermedad de Crohn o colitis severa.

Nutrientes administrados (permitidos):

Carbohidratos:

Soluciones de dextrosa, que proveen energía.

Proteínas:

Aminoácidos esenciales y no esenciales.

Grasas:

Emulsiones lipídicas que aportan ácidos grasos esenciales y calorías adicionales.

Vitaminas y minerales:

Vitaminas hidrosolubles (como vitamina C y complejo B).

Vitaminas liposolubles (A, D, E, K).

Minerales y oligoelementos (como zinc, hierro, magnesio, calcio, selenio).

Electrolitos:

Sodio, potasio, cloro, bicarbonato, fosfato.

Agua:

Proporcionada para cubrir los requerimientos de hidratación.

No permitidos:

Alimentos sólidos, líquidos o suplementos por vía oral o enteral durante el periodo de NP exclusiva, ya que el sistema digestivo no está en uso.

Comidas o bebidas regulares que puedan alterar el equilibrio metabólico del paciente.



BIBLIOGRAFÍA

Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R (2004). Alimentación y dietoterapia (4. a edición.) McGraw-Hill Interamericana. Recuperado el 05 de diciembre del 2024.