



Mi Universidad

Súper nota

Breici del Rocio López Méndez

Nutrición

Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen

Medicina humana

Tercer semestre grupo B

Comitán de Domínguez Chiapas 06 de Diciembre Del 2024.

Dietas

Controladas en sodio

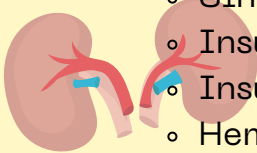
¿En que consiste?

Plan diseñado para reducir la ingesta de sodio

Indicaciones:

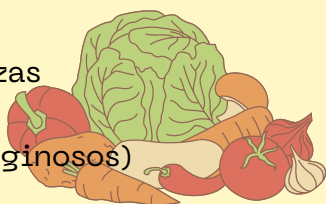
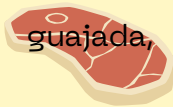
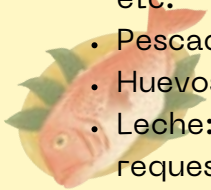
Cuando hay aumento del líquido extracelular:

- Cardiopatías:
 - Insuficiencia cardiaca
 - Infarto al miocardio fase aguda
 - Angina de pecho
- Afecciones renales (sin pérdida sódica)
 - Glomerulonefritis edematógena
 - Síndrome nefrótico
 - Insuficiencia renal crónica
 - Insuficiencia renal aguda
 - Hemodiálisis
 - Pacientes trasplantados/ tratados con corticoterapia
- Enfermedades del hígado con ascitis y edema
- Hipertensión arterial



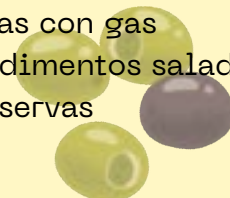
Alimentos permitidos

- Carnes- Aves
- Vísceras: lengua, riñones, hígado, tripas etc.
- Pescado fresco de agua dulce o de mar
- Huevos
- Leche: Yogures, petit suisse, guajada, requesón
- Queso sin sal
- Pan y biscotes sin sal
- Harina, sémolas, pastas alimenticias y cereales
- Patatas
- Verduras, hortalizas
- Fruta natural
- Frutos secos(oleaginosos)
- Mantequilla
- Agua natural
- Azúcar y helados caseros



Alimentos no permitidos

- Sal de concina, de mesa, marina y yodada
- Carnes saladas, ahumadas y curadas
- Pescado ahumados y secados, crustáceos, moluscos y caviar
- Charcutería
- Queso en general
- Pan y biscotes con sal
- Aceitunas
- Sopa de sobre
- Zumos de hortalizas envasados
- Frutos oleaginosos salados
- Pastelería industrial
- Mantequilla y margarina con sal
- Aguas con gas
- Condimentos salados
- Conservas



Dieta en

Insuficiencia renal

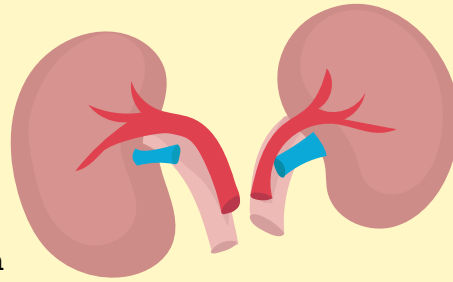


¿En que consiste?

Minimiza el daño a los riñones, controlar los niveles de desechos en la sangre y reducción la carga de trabajo renal

Indicaciones:

- Insuficiencia renal avanzada
- Síndrome nefrótico
- Hemodiálisis
- Diálisis peritoneal continua ambulatoria



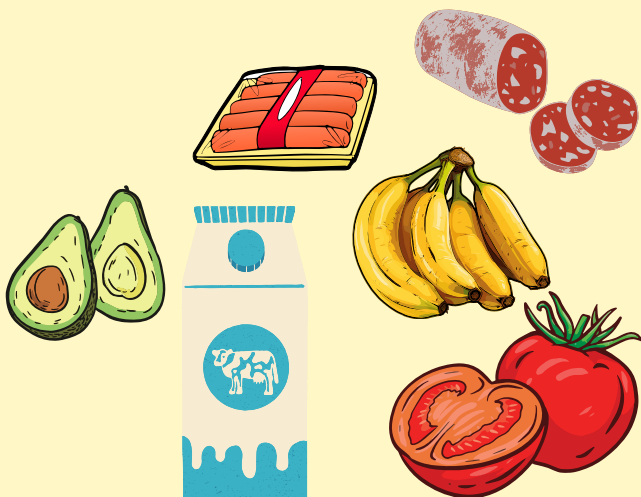
Alimentos permitidos

- Carnes frescas: pollo, pavo, pescado (sin procesar).
- Frutas frescas: manzanas, peras, uvas, duraznos.
- Verduras frescas: calabacitas, lechuga, pimientos, pepinos.
- Cereales: arroz, pasta, avena, pan sin sal.
- Grasas saludables: aceite de oliva, aceite de canola.



Alimentos no permitidos

- Embutidos
- Conservas
- Sopas instantáneas
- Plátano
- Aguacate
- Jitomate
- Lácteos enteros
- Frutos secos

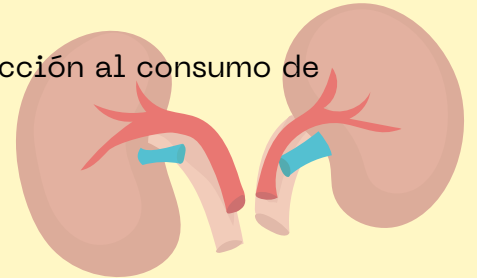


Dieta en Litiasis en VIU



¿En que consiste?

Tratamiento o prevención de litiasis urinaria con una restricción al consumo de sustancias que favorecen a la formación de cálculos



Indicaciones:

- Pacientes con antecedentes de cálculos renales
- Pacientes con diagnóstico de litiasis urinaria activa
- Pacientes con alteraciones metabólicas asociadas a cálculos: hiperoxaluria, hiperuricosuria, hipercalciuria e hipocitraturia.
- Hiperparatoidismo, gota y enfermedad renal crónica

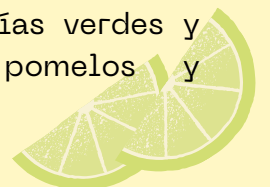
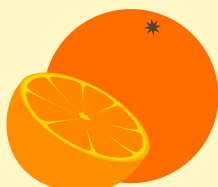
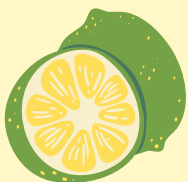
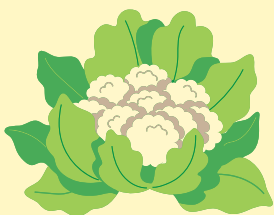
Alimentos permitidos

- Dieta en la litiasis oxálica
 - Frutas bajas en oxalato: uvas, manzanas, fresas (con moderación).
 - Verduras bajas en oxalato: coliflor, brócoli, pepino.
 - Lácteos bajos en grasa para aportar calcio de forma controlada.
- Litiasis úrica:
 - Proteínas magras: pollo, pescado blanco.
 - Cereales integrales (en moderación).
 - Frutas y verduras alcalinizantes: melón, sandía, calabacita, pepino.
- Cálculos de fosfato calcio:
 - Verduras: lechuga, pepino, col, calabacita.
 - Frutas: fresas, piña, pera.

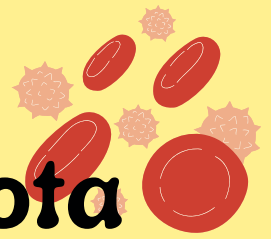


Alimentos no permitidos

- Bebidas de cola, fresas, café, té, chocolate, espinacas, acelgas, pimienta, higos secos, pasas, ciruelas, remolacha, coliflor, perejil, cacahuets, nueces, salvado
- Alimentos por limitar consumo:
- Patatas, boniatos, zanahoria, judías verdes y blancas, tomates, naranjas, pomelos y mandarinas.



Dieta en la hiperuricemia y en la gota



¿En que consiste?

Diseñada para reducir los niveles de ácido urico en sangre limitando el consumo de alimentos ricos en purinas

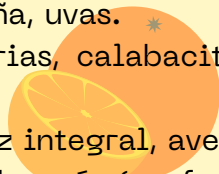


Indicaciones:

- Pacientes con hiperuricemia
- Pacientes con gota

Alimentos permitidos

- Manzana, pera, cereza, cítricos (limón, naranja, toronja).
- Melón, sandía, piña, uvas.
- Verduras: zanahorias, calabacitas, pepinos, lechuga, brócoli, coliflor.
- Pan integral, arroz integral, avena.
- Pasta y tortillas de maíz (preferir versiones sin sodio agregado).
- Papas y camote (ricas en carbohidratos complejos).
- Huevos (especialmente claras).
- Pollo sin piel y pavo, limitando las porciones.



Alimentos no permitidos

- Carnes, pescados, mariscos, bebidas alcohólicas, viseras, legumbres, espárragos, setas y coliflor (durante ataque gotoso)





Dieta en Obesidad

¿En que consiste?

Dieta basada en la dieta hipocalórica, diseñada como tratamiento dietético para la obesidad, y la cual consiste en el consumo de alimentos bajos en calorías.

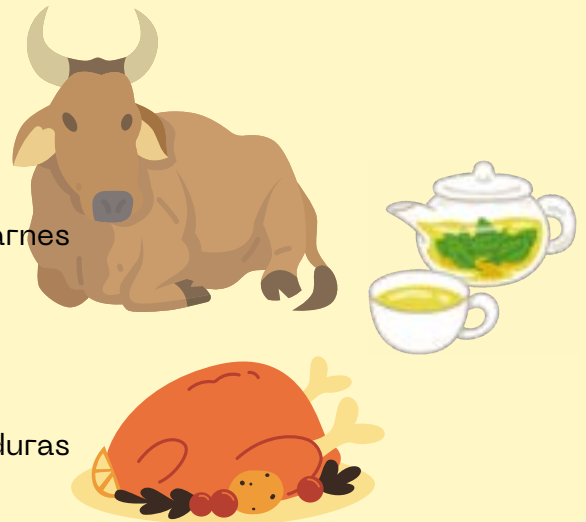


Indicaciones:

- Pacientes con obesidad:
 - Androide, ginoide, hiperplásica, hipertrofica, mixta

Alimentos permitidos

- Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carnes desgrasadas en general.
- Aves: pollo, pintada, pavo y paloma.
- Conejo, viseras
- Pescado: moluscos y peces
- Leche semidesnatada y yogures naturales, verduras en general y frutas frescas
- Café, te e infusiones, aguas minerales y especias.



Alimentos no permitidos

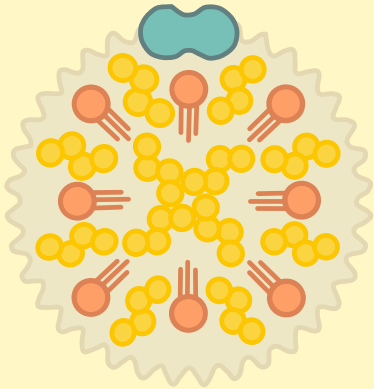
- Jalea, miel, chocolate, cacao, helados, corn flakes, chips, pasas, higos, ciruelas, orejones, almendras, avellanas, cacahuetes, nueces, aceitunas, conservas de carne, pescados en aceite y escabeche, pures instantáneos, sopas de sobre, chicharrones, manteca de cerdo, quesos grasos y fermentados, bebidas refrescantes azucaradas y bebidas alcohólicas.



Dieta en dislipoproteinemias

¿En que consiste?

Dieta diseñada para el control de lípidos en sangre



Indicaciones:

- Pacientes con dislipidemias
- Pacientes con riesgo cardiovascular

Alimentos permitidos

Ternera, cordero, buey, caballo, cerdo(partes magras), pollo sin piel, pavo, aves magras en general, todos los pescados blancos y azules, clara de huevo, leche descremada, leche semidescremada, yogures descremados, quesos descremados, lentejas, guisantes, tofu, habas, garbanzos, judías blancas, todos los cereales con poca grasa, pan blanco, todas las frutas, aceite de oliva, aceite de maíz, aceite de girasol, germen de uva, mahonesa, miel, mermeladas y caramelos, infusiones, bebidas refrescantes, hierbas aromáticas y condimentos que no contengan grasa.

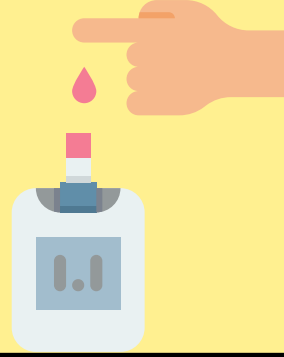


Alimentos no permitidos



- Partes grasosas de las carnes de origen animal, viseras, pescados cocinados con grasa de animal, yemas de huevo, leche entera. coco, todos los productos de pastelería, aceite de coco y aceite de palma.

Dieta en la diabetes



¿En que consiste?

Dieta diseñada para el control de glucosa en sangre, mediante un buen equilibrio de carbohidratos, proteínas y grasas, controlando las porciones y evitando alimentos que puedan causar picos en los niveles de azúcar



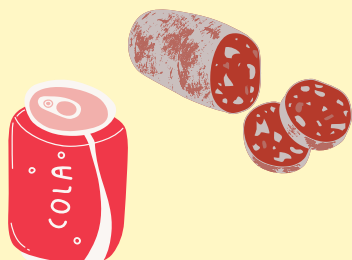
Indicaciones:

- Pacientes con diabetes tipo I, II

Alimentos permitidos

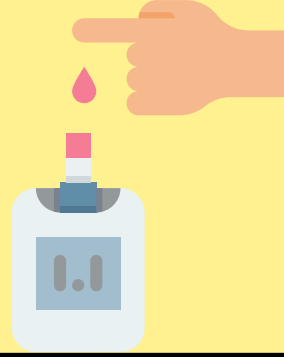
- Granos integrales: Avena, quinoa, arroz integral, pan y pasta integrales.
- Legumbres: Frijoles, lentejas, garbanzos.
- Frutas frescas: Manzanas, peras, bayas, duraznos (en porciones controladas, preferentemente con cáscara).
- Verduras: Brócoli, espinacas, calabacitas, zanahorias, jitomates, coliflor, verduras de hoja verde.
- Semillas (chía, linaza, ajonjolí).
- Frutas con bajo índice glucémico y piel (manzana, pera, fresas).
- Pollo y pavo sin piel.
- Pescados grasos (salmón, atún, sardinas).
- Tofu y tempeh.
- Huevo (con moderación, preferentemente clara).
- Lácteos bajos en grasa (yogur natural, leche descremada).
- Aguacate.
- Aceite de oliva o canola.
- Agua natural

Alimentos no permitidos



- Pan blanco, arroz blanco, tortillas de harina, bollería industrial.
- Papas fritas, galletas, pasteles, postres.
- Cereales azucarados o refinados.
- Dulces, caramelos, chocolates con azúcar.
- Mermeladas, jarabes, miel.
- Bebidas azucaradas: refrescos, jugos industrializados, bebidas energéticas.
- Embutidos (salchichas, jamón, tocino).
- Alimentos enlatados con sal agregada.
- Snacks salados (papas fritas, cacahuates con sal, palomitas de microondas).
- Grasas trans y saturadas
- Bebidas alcohólicas

Dieta en la diabetes



¿En que consiste?

Dieta diseñada para el control de glucosa en sangre, mediante un buen equilibrio de carbohidratos, proteínas y grasas, controlando las porciones y evitando alimentos que puedan causar picos en los niveles de azúcar



Indicaciones:

- Pacientes con diabetes tipo I, II

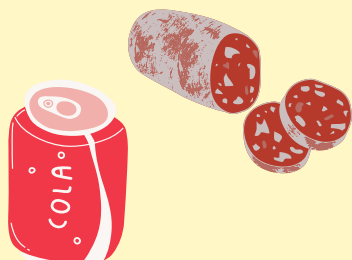
Alimentos permitidos

- Granos integrales: Avena, quinoa, arroz integral, pan y pasta integrales.
- Legumbres: Frijoles, lentejas, garbanzos.
- Frutas frescas: Manzanas, peras, bayas, duraznos (en porciones controladas, preferentemente con cáscara).
- Verduras: Brócoli, espinacas, calabacitas, zanahorias, jitomates, coliflor
- erduras de hoja verde.
- Semillas (chía, linaza, ajonjolí).
- Frutas con bajo índice glucémico y piel (manzana, pera, fresas).
- Pollo y pavo sin piel.
- Pescados grasos (salmón, atún, sardinas).
- Tofu y tempeh.
- Huevo (con moderación, preferentemente clara).
- Lácteos bajos en grasa (yogur natural, leche descremada).
- Aguacate.
- Aceite de oliva o canola.
- Agua natural



Alimentos no permitidos

- Pan blanco, arroz blanco, tortillas de harina, bollería industrial.
- Papas fritas, galletas, pasteles, postres.
- Cereales azucarados o refinados.
- Dulces, caramelos, chocolates con azúcar.
- Mermeladas, jarabes, miel.
- Bebidas azucaradas: refrescos, jugos industrializados, bebidas energéticas.
- Embutidos (salchichas, jamón, tocino).
- Alimentos enlatados con sal agregada.
- Snacks salados (papas fritas, cacahuates con sal, palomitas de microondas).
- Grasas trans y saturadas
- Bebidas alcoholicas



Dieta en las enfermedades del aparato digestivo

¿En que consiste?

Dieta diseñada para el control de glucosa en sangre, mediante un buen equilibrio de carbohidratos, proteínas y grasas, controlando las porciones y evitando alimentos que puedan causar picos en los niveles de azúcar



Indicaciones:

- Pacientes con diabetes tipo I, II

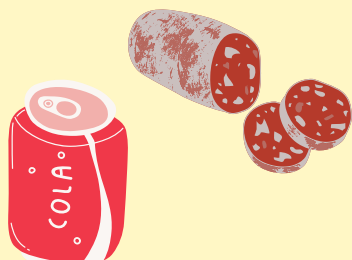
Alimentos permitidos

- Granos integrales: Avena, quinoa, arroz integral, pan y pasta integrales.
- Legumbres: Frijoles, lentejas, garbanzos.
- Frutas frescas: Manzanas, peras, bayas, duraznos (en porciones controladas, preferentemente con cáscara).
- Verduras: Brócoli, espinacas, calabacitas, zanahorias, jitomates, coliflor
- erduras de hoja verde.
- Semillas (chía, linaza, ajonjolí).
- Frutas con bajo índice glucémico y piel (manzana, pera, fresas).
- Pollo y pavo sin piel.
- Pescados grasos (salmón, atún, sardinas).
- Tofu y tempeh.
- Huevo (con moderación, preferentemente clara).
- Lácteos bajos en grasa (yogur natural, leche descremada).
- Aguacate.
- Aceite de oliva o canola.
- Agua natural



Alimentos no permitidos

- Pan blanco, arroz blanco, tortillas de harina, bollería industrial.
- Papas fritas, galletas, pasteles, postres.
- Cereales azucarados o refinados.
- Dulces, caramelos, chocolates con azúcar.
- Mermeladas, jarabes, miel.
- Bebidas azucaradas: refrescos, jugos industrializados, bebidas energéticas.
- Embutidos (salchichas, jamón, tocino).
- Alimentos enlatados con sal agregada.
- Snacks salados (papas fritas, cacahuates con sal, palomitas de microondas).
- Grasas trans y saturadas
- Bebidas alcoholicas



Nutrición enteral y alimentación por sonda



¿En que consiste?

Diseñada para pacientes con enfermedades que no pueden consumir alimentos por ellos mismos mediante vía oral, y cuyo sistema digestivo funciona correctamente consiste en la suministración de alimentos mediante una sonda (oral, nasogástrica, yeyunostomía).

Indicaciones:



- Pacientes que no pueden ingerir una alimentación convencional oral:
- Trastornos de conciencia
- Procesos oro-faringo-laríngeos
- Anorexias graves
- Pacientes con necesidades nutricionales elevadas que no pueden satisfacerse "per os"
- Enfermedades digestivas de tipo quirúrgico
- Enfermedades intestinales de tipo medico

Alimentos permitidos

- Alimentos en líquido:
- sacarosa, harinas dextrinomalteadas, oligosacaridos
- carnes o pescados homogeneizados, leche desnatada, aceites de oliva o de semillas,



Alimentos no permitidos

- Cualquier alimento solido o mal licuado, con grumos e irritantes

Nutrición parenteral



¿En que consiste?

Suministro de nutrientes directamente al torrente sanguíneo sin pasas al sistema digestivo

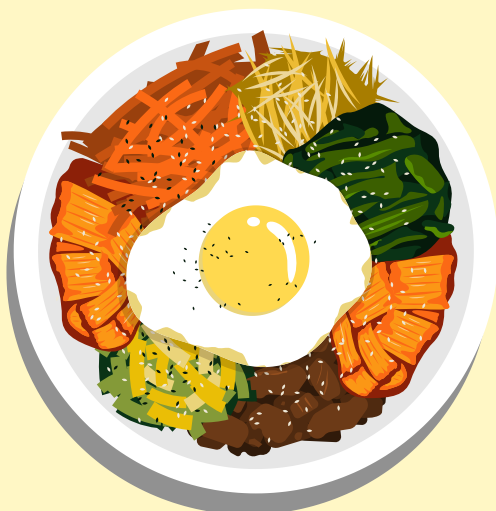


Indicaciones:

- Fistulas digestivas proximales, pancreatitis aguda, síndrome de intestino corto, peritonitis, enfermedad inflamatoria intestinal, cirugía digestiva, oncología , algunos trasplantes, grandes quemados (si no es posible la alimentación enteral), algunos postoperatorias y desnutridos sin posibilidad de alimentación enteral

Alimentos permitidos

- Infusión de glucosa por vía endovenosa
- Preparados de aminoácidos
- Emulsión lipídica apta para vía endovenosa
- Vitaminas y elementos químicos esenciales aptos para vía endovenosa.



Alimentos no permitidos

- Todos los alimentos solidos o licuados
- Sustancias no solubles
- Grasas no emulsificadas
- Proteínas no hidrolizadas
- Vitaminas o minerales no especializados

Dieta en pacientes oncológicos



¿En que consiste?

Dieta diseñada para pacientes con cáncer, consiste en ayudar al paciente a tolerar mejor los tratamientos, mantener su peso y fuerza, y promover la recuperación.



Indicaciones:

- Pacientes con diagnóstico de cáncer

Alimentos permitidos

Generalmente:

- Pollo, pavo y pescado cocidos (bien cocidos para evitar infecciones), huevos pasteurizados o cocidos, tofu, tempeh y otros productos de soya, legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos), yogur natural (preferiblemente bajo en azúcar y con cultivos vivos), leche pasteurizada y productos lácteos como queso fresco, aceite de oliva, canola o aguacate, frutos secos y semilla, frutas frescas bien lavadas, cocidas o peladas (bananas, manzanas, duraznos, peras) y en puré, verduras en pure, agua natural y caldos claros, sopas nutritivas.



Alimentos no permitidos

- Alimentos crudos o mal cocidos:
- Carnes crudas o poco cocidas (carpaccio, sushi, tartar), huevos crudos (mayonesa casera, aderezos como César), pescados crudos o mariscos frescos, frutas y verduras sin lavar o con cáscara que no puedan pelarse, alimentos procesados o irritantes como embutidos (salchichas, jamón, chorizo), carnes ahumadas o curadas (tocino, salmón ahumado), alimentos enlatados con alto contenido de sodio, comidas rápidas o fritas, picantes, especias fuertes, o alimentos muy condimentados, bebidas y productos industriales, dulces, pasteles, galletas y bollería industrial, margarinas, mantecas o aceites hidrogenados, snacks como papas fritas, botanas procesadas.



Dieta y SIDA



¿En que consiste?

Fortalecer al sistema inmunológico mediante alimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a mejorar las defensas naturales del cuerpo.



Indicaciones:

- Todos los pacientes con diagnóstico de SIDA

Alimentos permitidos

- Carnes magras, pescado cocidos, huevos, legumbres, tofu, lácteos pasteurizados, cereales y panes integrales, aceite de oliva o canola, aguacate, mantequilla de maní sin azúcar añadida, manzana, plátanos, peras, melocotones y frutas en puré, espinacas, brócoli, zanahoria, calabaza, chicharos, agua, jugos naturales.



Alimentos no permitidos

- Carnes, huevo y mariscos crudos o mal cocidos
- Alimentos no pasteurizados
- Frituras, comida rápida procesada y embutidos
- Bebidas energizantes, derivados de la cola, helados
- Alimentos picantes/irritantes (chiles y salsas)
- Bebidas alcohólicas y altos en cafeína.



Dietas en enfermedades degenerativas del SNC



¿En que consiste?

Consiste en una instauración de alimentación adecuada e individualizada para el mejoramiento de calidad de vida del paciente.

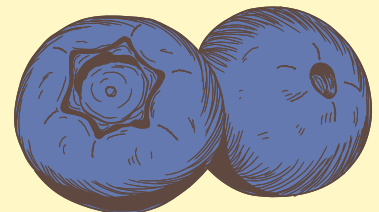


Indicaciones:

- Pacientes con enfermedad de Parkinson
- Pacientes con esclerosis múltiple
- Pacientes con enfermedad de Alzheimer

Alimentos permitidos

- Parkinson:
 - Carnes magras como pollo, pavo y res sin grasa visible, pescados ricos en omega 3, huevos, legumbres, lenteja, garbanzos, tofu, lácteos bajos en grasa, avena, quinoa, arroz integral, cebada, pan integral y pasta integral, frutas ricas en fibra como manzana, , verduras cocidas, aceite de oliva y canola, aguacate, agua, jugas naturales e infusiones.
- Esclerosis múltiple:
 - Pescados grasos como salmón, atún, trucha, sardinas, aceite de lino y aceite de chía, semillas de chía, nueces, y aceite de canola, arándanos, fresas, naranjas, kiwis, pimientos rojos y brócoli, espinacas, calabazas, almendras, nueces, y avellanas, cúrcuma y jengibre, agua, té de manzanilla y de menta.
- Alzheimer:
 - Salmón, trucha, sardinas, atún y caballa, semillas de chía, semillas de lino, y nueces, aceite de oliva extra virgen, arándanos, fresas, naranjas, manzanas, brócoli, espinacas, zanahorias, pimientos rojos, cúrcuma, verduras de hojas verdes, aguas naturales y té de jengibre, menta o cúrcuma.

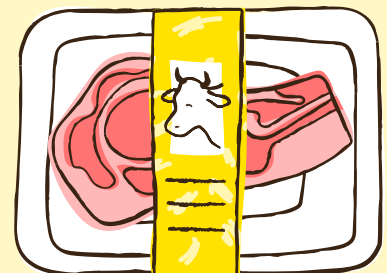


Dietas en enfermedades degenerativas del SNC



Alimentos no permitidos

- Parkinson:
 - En grandes cantidades:
 - Carnes (pollo, res, cerdo, etc.), pescados, huevos, lácteos (queso, leche, yogur), legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos).
 - Alimentos ricos en grasas saturadas y trans
 - Azúcares refinados y carbohidratos simples:
 - Refrescos y bebidas azucaradas, dulces (chocolates, caramelos, pasteles, galletas), pan blanco, pasta refinada y arroz blanco.
 - Alimentos altos en sodio:
 - Alimentos procesados (frituras, enlatados y embutidos)
 - Bebidas alcohólicas y ricas en cafeína
- Esclerosis múltiple:
 - Carnes rojas (especialmente procesadas), productos lácteos enteros, refrescos azucarados, jugos procesados y bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas, dulces, chocolates, caramelos y pasteles, pan blanco, pasta refinada y arroz blanco.
- Alzheimer:
 - Carnes rojas (como carne de res, cerdo) y carnes procesadas (salchichas, tocino, embutidos).
 - Productos lácteos enteros (mantequilla, queso curado, leche entera).
 - Comidas fritas y productos de bollería industrial (pasteles, galletas, croissants).
 - Comida rápida y snacks ultra procesados (papas fritas, galletas saladas, etc.).
 - Grasas y viseras de animales.
 - Bebidas alcohólicas y energizantes



Bibliografía:

Cervera, P., Clapés, J., Rigolfas, R. (2004). Alimentación y dietoterapia. (4ed). McGraw-Hill