



Universidad del sureste.
Campus Comitán.
Lic. medicina humana.



Dietas

Mariana Sarahí Espinosa Pérez.
3 - "B".
Nutrición médica.
Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Comitán de Domínguez, Chiapas a 7 diciembre 2024.

DIETAS EN HIPERURICEMIA Y EN LA GOTA.



1)

Consiste en:

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



2)

Alimentos permitidos.

- Leche y derivados.
- Huevos.
- Cereales.
- Pastas alimenticias.
- Verduras.
- Azúcar
- Miel.
- Café.
- Té.



3)

Indicaciones.

Pacientes con:

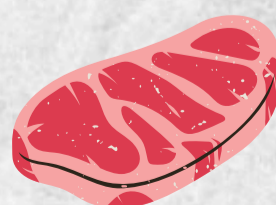
- Evitar consumo de alcohol.
- Evitar consumo de sal en alimentos.
- Pacientes con artritis.
- Paciente con ácido úrico alto.
- Prohibido consumir productos de caza, como jabalí.
- No exceso de carnes o pescado.



Alimentos no permitidos.



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



DIETA EN LA INSUFICIENCIA RENAL

1)

Consiste en:

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



Indicaciones.

Pacientes con:

- Síndrome nefrotico.
- Hemodiàlisis.
- Transplante renal.

2)

Alimentos permitidos.

- Energía 35 - 38 kcal/kg/día.
- Proteínas 0.6 - 0.7 g/kg/día.
- Sodio, dieta hiposódica a 1000 mg/Na/día.
- Potasio 1500 - 18mg.
- Agua.
- Fósforo reducir a 600 - 800mg/día.

- Carnes.
- Pescado.
- Huevos.
- Cafe.
- Té
- Mermeladas.
- Mantequilla.
- Verduras.
- Cebolla.
- Naranja.
- Manzana.
- Platano.
- Patatas.
- Leche.
- Carnes.

Alimentos no permitidos.

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

Clasificaciòn.

4)

- a) La individualización de los nutrientes con capacidad de provocar alteraciones, que se adaptarán a cada caso concreto.
- b) La dieta debe prescribirse cuando la función renal global se reduce por debajo del 25-30 % del total fisiológico.



DIETA EN LITIASIS DE LAS VIAS URINARIAS.



No Na+

1)

Consiste en:

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

Indicaciones.

Pacientes con:

Litiasis única.
Calculos de fosfato cálcico.

2)



3)

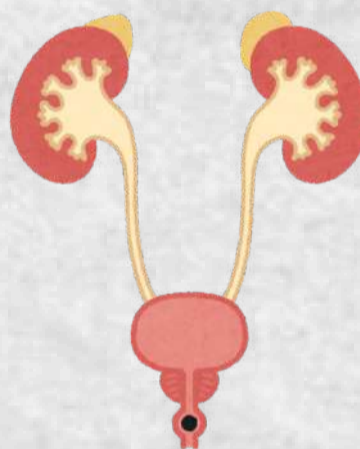
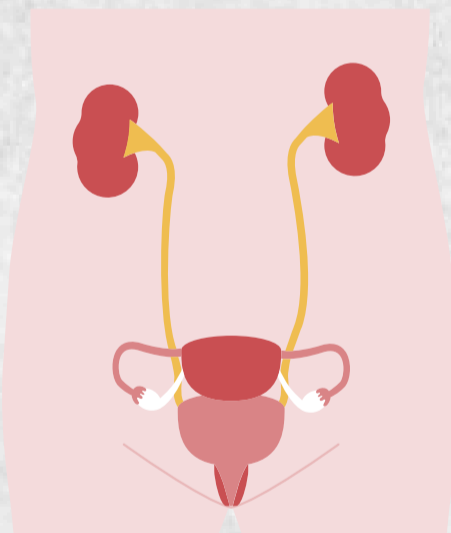
Alimentos no permitidos.



Alimentos permitidos.

- Carnes.
- Cereales.
- Frutas y verdura.

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

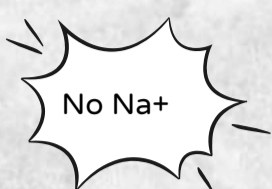


Limitar:

- Patatas.
- Zanahoria.
- Pepino.
- Judías verdes.
- Judías blancas.
- Tomates.
- Naranjas.
- Mandarinas.



DIETAS CONTROLADAS EN SODIO



1)

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.



Indicaciones.

Pacientes con:

- 1.- Cardiopatías.
- 2.- Afecciones renales (sin pérdidas sódicas).
- 3.- Enfermedades del hígado con ascitis y edema.
- 4.- Tratamientos prolongados con glucocorticoides que provocan retención de sodio.
- 5.- Cirugía cardiaca.

2)



3)

Alimentos permitidos.

- Carnes.
- Aves.
- Vísceras: lengua, riñones, hígado, tripas, etc.
- Pescados frescos de agua dulce o de mar.
- Huevos.
- Leche.
- Yogures.
- Queso sin sal.
- Pan y biscotes sin sal.
- Harina.
- Patatas.
- Legumbres.
- Verduras.
- Hortalizas.
- Fruta natural: fruta en compota, zumos naturales.
- Frutos secos.
- Mantequilla.
- Aceites vegetales.
- Mayonesa sin sal.
- Azúcar.
- Bebidas alcohólicas (salvo contraindicaciones).
- Agua natural.
- Aguas minerales de baja mineralización.

Clasificación.

- Hiposódica núm. 1 (estándar), contiene de 1500 a 3000 mg de Na.
- Hiposódica núm. 2 (estricta), contiene de 600 a 1000 mg de Na.
- Hiposódica núm. 3 (severa), contiene de 200 a 400 mg de Na.

4)



Alimentos no permitidos.

- Sal de cocina y de mesa: sal marina, sal yodada.
- Carnes saladas, ahumadas y curadas.
- Pescados ahumados y secados.
- Quesos en general.
- Pan y biscotes con sal.
- Aceitunas.
- Sopa de sobre.
- Purés instantáneos.
- Cubitos.
- Patatas chips.
- Frutos oleaginosos salados (de aperitivo)
- Pastelería industrial.
- Mantequilla salada.
- Margarina con sal.
- Aguas con gas.
- Bebidas gaseosas en general.
- Condimentos salados

Hiposodica #3.

- Leche y derivados.
- Clara de huevo.
- Frutas en almibar.



DIETAS DE LA OBESIDAD.

1)

Consiste en:

Conseguir que un obeso adelgace es darle menos energía de la que gasta, evitar la alteración de su salud provocando carencias innecesarias. Reorganizar la alimentación del paciente.

Las dietas de adelgazamiento cuyo aporte energético no sea inferior a 1500 kcal/día contienen nutrientes adecuados, siempre que estén bien estructuradas.

Indicaciones.

Pacientes con:

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

Consumir las suficientes:

- Energía.
- Proteínas.
- Glúcidos.
- Lípidos.
- Fibras alimentarias.
- Vitaminas y minerales.

2)

Alimentos permitidos.

- Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carnes desgrasadas en general.
- Aves: pollo, pintada, pavo, paloma.
- Caza: conejo.
- Vísceras.
- Pescados.
- Leche semidesnatada: Yogures naturales, quesos desnatados sin azúcar.
- Verduras en general.
- Frutas frescas
- Café.
- Té.
- Infusiones.
- Aguas minerales.
- Especias.
- Condimentos.

3)

Clasificación.

- Obesidad androide: Se caracteriza por la acumulación de grasa en la parte superior del cuerpo, en especial en el abdomen, tórax, espalda, nuca, cuello y cara.
- Obesidad ginoide: Acumulación de grasa en la parte inferior del cuerpo, especialmente en caderas, muslos y nalgas.

4)

Alimentos no permitidos.

- Azúcar.
- Pastelería: helados.
- Corn-flakes. Chips.
- Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones, etc.
- Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuetes, nueces.
- Aguacates.
- Aceitunas.
- Carnes grasas.
- Conservas de carnes.
- Pescados en aceite y en escabeche.
- Caldos grasos.
- Manteca de cerdo.
- Chicharrones.
- Quesos grasos.
- Quesos fermentados.
- Bebidas refrescantes azucaradas.
- Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc.

Recomendaciones.

- No es conveniente limitar el aceite a menos de dos cucharadas soperas al día (20 g).
- Beber abundante agua.
- El hecho de beber agua aumenta la diuresis, facilita la eliminación de catabolitos por el riñón y previene también una posible calciosis renal.
- No es conveniente suprimir la sal, excepto, en el caso de que haya una patología asociada que requiera dicha supresión.

5)



DIETAS DE LA DISLIPOPROTEINEMIAS.

1)

Consiste en:

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



2)

Alimentos permitidos.

- Carnes y pescados: ternera, cordero, buey, caballo, cerdo, pollo sin piel, pavo, aves magras, pescados blancos y azule.
- Huevos: clara de huevo, yemas de huevo en cantidad limitada.
- Productos lácteos: leche descremada y semidescremada, yogures descremados, bebidas lácteas, quesos descremados.
- Leguminosas: lentejas, guisantes, habas, garbanzos.
- Toda fruta.
- Toda verdura.
- Bebidas alcohólicas.



Indicaciones.

Pacientes con:

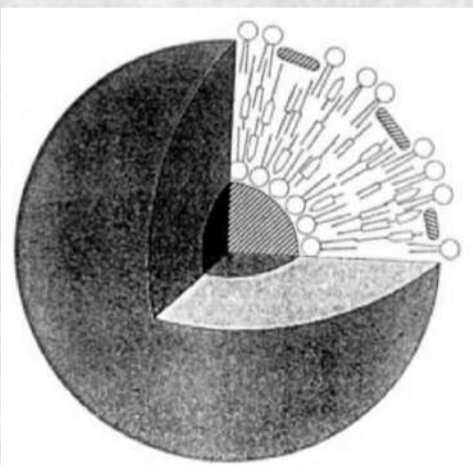
- Enfermedades cardiovasculares.
- Insuficiencia venosa en extremidades inferiores.
- Complicaciones digestivas.
- Complicaciones respiratorias.
- Complicaciones del aparato locomoto.

3)



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.
- Visceras: corazón, sesos, hígado, riñones, etc.
- Pescados cocinados con grasas animales. Conservas de pescados en lo que no se especifica la salsa o el tipo de grasas.
- Yemas de huevo en general. Preparaciones a base de yemas de huevo
- Leche entera
- Bebidas lácteas con toda su grasa Quesos en general
- Nata. Crema de leche
- Preparados con grasas animales Coco



DIETAS DE LA DIABETES MELLITUS.



1)

Consiste en:

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



Indicaciones.

Pacientes con:

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



2)



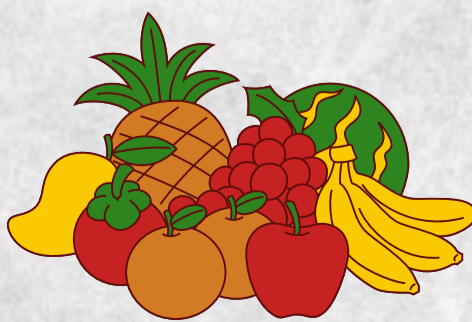
Alimentos no permitidos.

- Bocadillos azucarados
- Pan blanco y cereales refinados
- Grasas trans
- Grasas saturadas
- Comida rápida
- Alimentos procesados y enlatados
- Pan
- Patatas fritas y otros snacks procesados
- Cerveza y vinos
- Bebidas alcohólicas con azúcares añadidos
- Frutas secas y jugos de frutas concentradas
- Té helado azucarado
- Bebidas deportivas
- Pasteles
- Galletas
- Caramelos
- Chocolates
- Helados
- Azúcar de mesa
- Jarabes
- Miel
- Azúcar morena
- Refrescos
- Jugos de frutas industriales
- Bebidas energéticas

3)

Alimentos permitidos.

- Arroz integral
- Quinoa
- Cebada
- Todas las carnes magras (al horno, a la parrilla o al vapor)
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Lácteos sin azúcares añadidos
- Bebidas sin azúcar
- Bulgur
- Pan integral
- Lentejas
- Garbanzos
- Frijoles negros
- Alubinas
- Guisantes
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Tomate
- Brócoli
- Zanahorias
- Calabacín
- Pimientos
- Manzanas
- Peras
- Avena

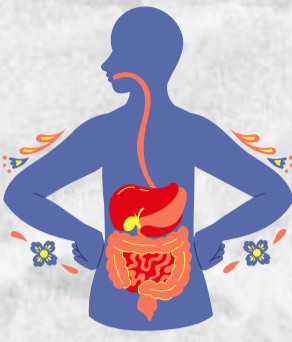


DIETAS DE APARATO DIGESTIVO.

1)

Consiste en:

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



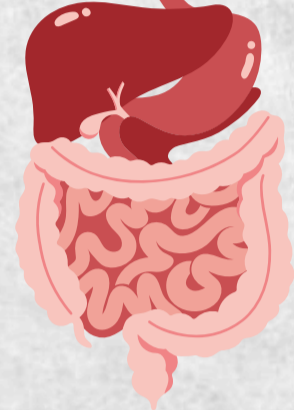
Indicaciones.

Pacientes con:

- Cirugía maxilar
- Lesiones inflamatorias periodontales
- Úlceras mucositis
- Ausencia de todas o varias piezas dentarias
- Tumor local
- Asialia (falta de secreción salival)
- Déficit neurológico
- Ulcus gastroduodenal



2)



Alimentos no permitidos.

- Extractos y caldos de carne.
- Salsas ácidas.
- Frutas y zumos ácidos.
- 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
- Especies, condimentos



3)

Alimentos permitidos.

- Lácteos
- Yogur
- Quesos frescos o semisecos, no salados
- Nata y crema de leche
- Flan con leche, huevos y poco azúcar
- Cereales, patatas todos
- Pan blanco, de preferencia tostado o del día anterior
- Carnes: de ternera, pollo, cordero, cerdo, caballo, buey, conejo
- Conservas de carne: jamón cocido poco salado
- Pescados.
- Huevos: pasados por agua, en tortilla
- Frutas: cocidas
- Verduras: en forma de puré
- Aceites: de oliva o semillas. Crudos o hervidos en los caldos o arroz
- Salsa mahonesa
- Mantequillas, margarinas.
- Bebidas: agua
- Dulces: galletas tipo «María», bizcocho.

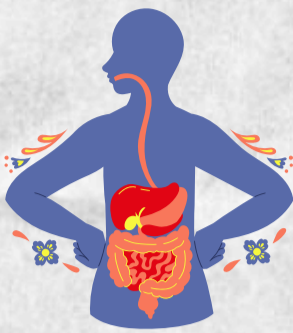


DIETAS DE NUTRICIÓN ENTERAL Y POR SONDA.

1)

Consiste en:

Nutrición enteral y alimentación por sonda no son sinónimos. La nutrición entera se refiere a un modo global especial de nutrir a un paciente, mientras que la alimentación por sonda hace referencia a un sistema de administración.

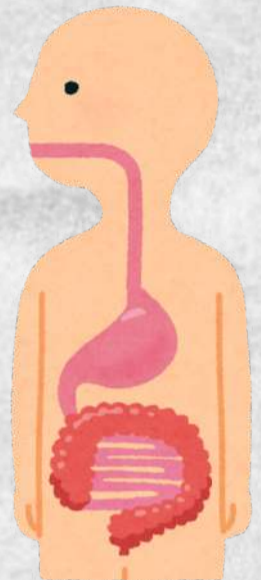


Indicaciones.

Pacientes con:

- Anorexias neoplásicas.
- Anorexia nerviosa.
- Depresión grave.
- Grandes quemados.
- Postoperatorios de cirugía gástrica o esofágica.
- Obstrucción esofágica.
- Fístulas enterocutáneas.
- Resección intestinal.
- Accidente vascular cerebral.
- Comas de otra etiología.
- Fracturas de mandíbula.
- Procesos de la cara, con cirugía plástica.
- Cáncer de boca.
- Laringectomía.

2)



Alimentos no permitidos.

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



3)

Alimentos permitidos.

- Agua.
- Fórmulas sin lactosa.
- Fórmulas estándar.
- Fórmulas con proteínas.
- Fórmulas con fibra soluble e insoluble.
- Fórmulas específicas.

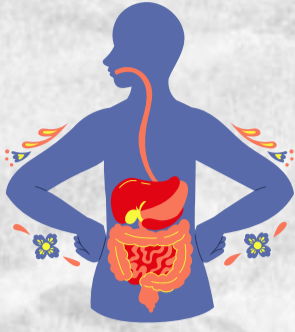


NUTRICION PARENTERAL.

1)

Consiste en:

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



Indicaciones.

Pacientes con:

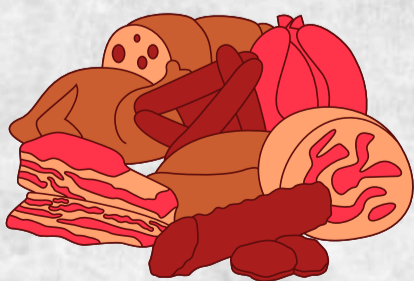
- Cirugía digestiva
- Oncología (irradiación, quimioterapia)
- Algunos trasplantes (de médula ósea y otros, siempre que se prolongue el ayuno)
- Grandes quemadas.
- Fístulas digestivas proximales
- Pancreatitis aguda
- Síndrome de intestino corto
- Peritonitis
- Enfermedad inflamatoria intestinal (en fases de brote importante)

2)



Alimentos no permitidos.

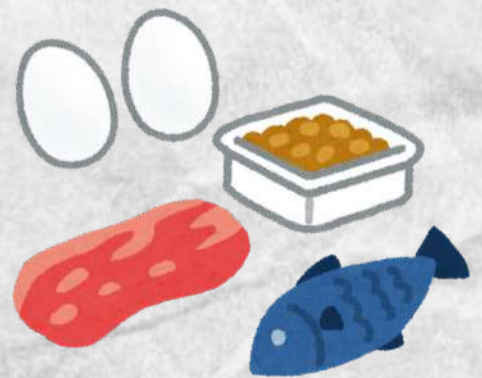
- Frutas enteras
- Verduras
- Carnes enteras
- Pescados
- Huevos
- Legumbres enteras
- vegetales fibrosos
- cereales integrales
- Alimentos picantes o ácidos
- Alimentos fritos o grasos
- Dulces
- golosinas
- pasteles
- bebidas azucaradas
- Bebidas alcoholicas
- Lácteos



3)

Alimentos permitidos.

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

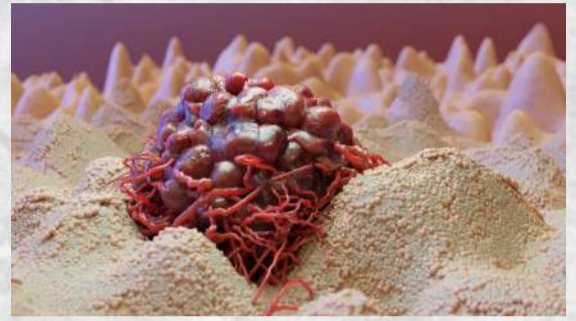


DIETAS PACIENTES ONCOLÓGICOS

1)

Consiste en:

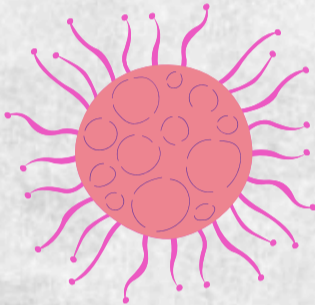
Fortalecer el sistema inmunológico, promover la recuperación, mantener el peso corporal y prevenir la a desnutrición



Indicaciones.

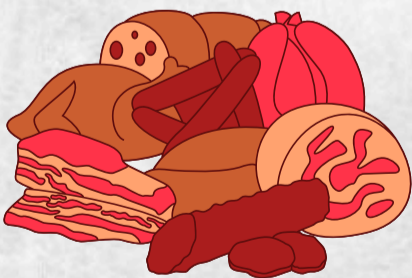
Pacientes con:

- Disgeusia.
- Cancer (cualquier tipo).
- Odinofagia.
- Xerostomía.
- Mucositis y esofagitis.



Alimentos no permitidos.

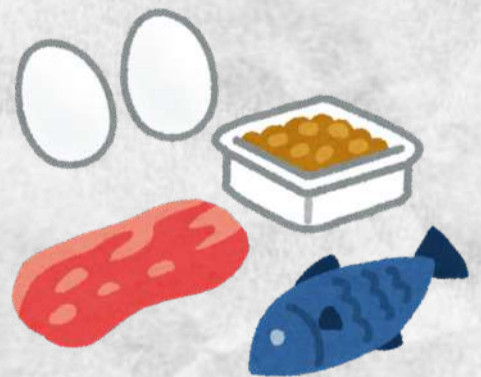
- Dulces y golosinas
- Bebidas azucaradas
- Pan blanco y pastas refinadas
- Carne, pescados y mariscos crudos
- Huevos crudos o poco cocidos
- Alimentos muy condimentados
- Alimentos ácidos
- Bebidas alcoholicas
- Educolorantes
- Papas fritas
- aros de cebolla
- Pollo frito
- Galletas
- Pasteles
- Pizzas congeladas
- Comidas rápidas
- Margarina



3)

Alimentos permitidos.

- Verduras frescas y cocidas
- Frutas suaves y frescas
- Verduras ricas en antioxidantes
- Agua
- Tés herbales
- Caldos claros o sopas
- Suplementos nutricionales
- Frutas y verduras coloridas
- Carnes magras
- Pescados grasos
- Huevos
- Lácteos
- Proteínas vegetales
- Cereales integrales
- Tubérculos
- Legumbres
- Aceites saludables
- Frutos secos y semillas
- Aguacate

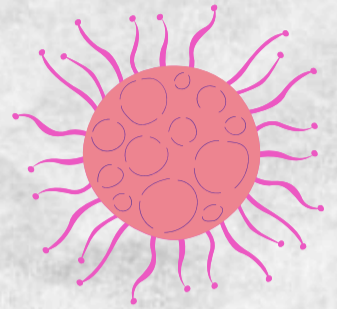


DIETA Y SIDA.

1)

Consiste en:

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



Indicaciones.

Pacientes con:

- Desnutrición.
- SIDA.
- Sistema inmune comprometido.



2)



Alimentos no permitidos.

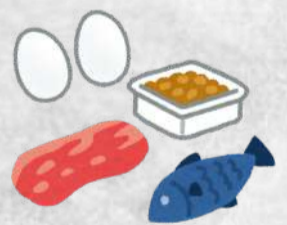
- Embutidos y carnes frías
- Comidas preparadas en descomposición
- Cereales integrales
- Verduras fibrosas
- Bebidas dietéticas y productos light
- Carnes crudas o poco cocidas
- Pescados y mariscos crudos
- Huevos crudos o poco cocidos
- Leche cruda o productos lácteos no pasteurizados
- Frutas y verduras sin lavar
- Brotes crudos
- Comidas rápidas y snacks
- Dulces y golosinas
- Picantes y condimentos fuertes
- Bebidas alcohólicas
- Cafeína en exceso



3)

Alimentos permitidos.

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

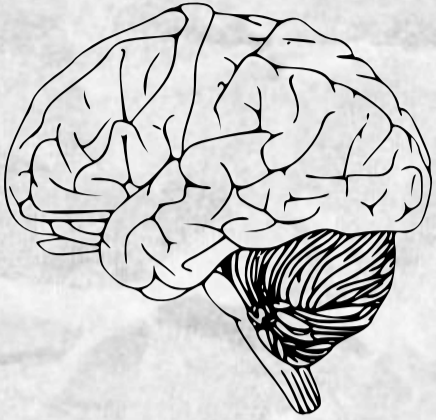


DIETA EN ENFERMEDADES DEL SNC.

1)

Consiste en:

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



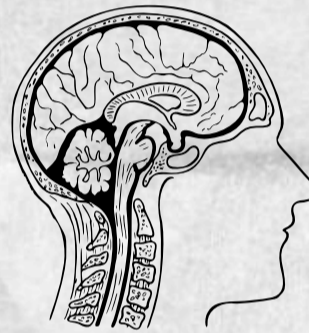
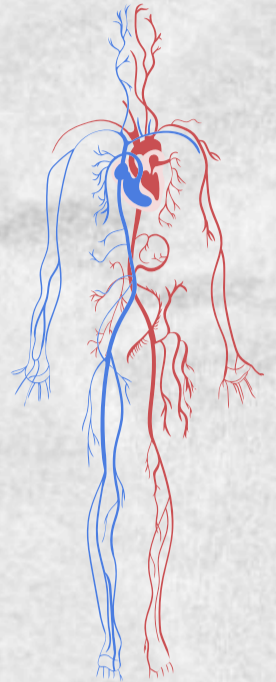
Indicaciones.

Pacientes con:

- Acv
- Esclerosis múltiple.
- Parálisis cerebral.
- Migrañas crónicas.
- Epilepsia refractaria.
- Enfermedades neurodegenerativas.
- Alzheimer.
- Parkinson.



2)



Alimentos no permitidos.

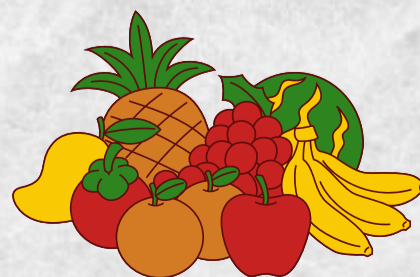
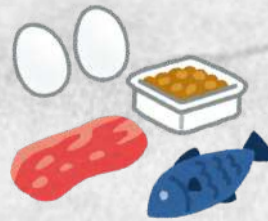
- Frituras y alimentos grasos
- Productos ultraprocesados
- Grasas trans
- Dulces y postres industrializados
- Bebidas azucaradas
- Cereales refinados
- Embutidos y carnes curadas
- Sopas y caldos instantáneos
- Snacks salados
- Alcohol
- Cafeína en exceso
- Bebidas carbonatadas
- Lácteos no pasteurizados
- EducOLORANTES artificiales
- Quesos maduros
- alimentos fermentados



3)

Alimentos permitidos.

- Frutas ricas en antioxidantes
- Verduras de hoja verde
- Verduras crucíferas
- Zanahorias
- Calabacín
- Remolacha
- Pimientos
- Chocolate oscuro (70% o más)
- Especias y hierbas
- Té verde
- Agua
- Infusiones y tés herbales
- Jugos naturales
- Suplementos nutricionales
- Aceites vegetales
- Pescados grasos
- Frutos secos y semillas
- Aguacate
- Carnes magras
- Huevos
- Legumbres
- Productos lácteos bajos en grasa
- Cereales integrales
- Tubérculos



Bibliografías.

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