

Introducción

La alimentación normal es aquella que proporciona todos los nutrientes que el cuerpo necesita para mantenerse sano, prevenir enfermedades y funcionar correctamente. Esta debe ser completa, equilibrada, suficiente, inocua y adecuada a la edad, sexo, actividad física y estado de salud de cada persona.

Una dieta saludable incluye alimentos de todos los grupos: frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas, proteínas magras y grasas saludables. También implica limitar el consumo de azúcares, sal y grasas saturadas o trans.

Mantener una alimentación adecuada es clave para prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y renales. En casos donde ya existe una enfermedad, la dieta debe ajustarse para ayudar al tratamiento y evitar complicaciones.

Por eso, conocer como se compone una alimentación normal es la base para entender las modificaciones dietéticas que se aplican en distintos padecimientos.

Enfermedades cardiovasculares

Definición: Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos, que incluyen cardiopatías coronarias, insuficiencia cardíaca, hipertensión arterial, infarto de miocardio, entre otras.

Signos y síntomas:

- Dolor en el pecho (angina).
- Disnea (dificultad para respirar).
- Palpitaciones
- Mareo o síncope
- Fatiga crónica
- Edema en extremidades

Fisiopatología:

- **Función normal:** El corazón bombea sangre rica en oxígeno a todo el cuerpo a través de las arterias.
- **Daño al endotelio:** Factores como la hipertensión, el colesterol alto o el tabaquismo dañan el revestimiento interno de las arterias.
- **Formación de placas:** Se acumulan grasas (ateroesclerosis) que estrechan las arterias y dificultan el paso de la sangre.

Fisiopatología:

• **Iseqüemia:** El flujo sanguíneo disminuye → El músculo cardíaco no recibe suficiente oxígeno.

• **Infarto o angina:** Si el flujo sanguíneo disminuye → se bloquea completamente ocurre un infarto; si es parcial, se produce dolor (angina).

• **Consecuencias:** Arritmias, insuficiencia cardíaca o muerte súbita.

Etiología:

- Hipertensión arterial
- Dislipidemia
- Tabaquismo
- Diabetes mellitus
- Sedentarismo
- Alimentación no saludable
- Estrés crónico
- Factores genéticos

Soluciones alternativas:

- Alimentación cardioprotectora:
Dieta rica en omega 3, frutas y vegetales.
- Ejercicio moderado y regular
- Fisioterapia
- Técnicas de respiración y relajación
- Terapias mente-cuerpo
- Reducción del consumo de sal y azúcares.
- Control del peso corporal
- Dejar de fumar con apoyo psicológico.

Estudios de gabinete:

- Electrocardiograma
- Ecocardiograma
- Prueba de esfuerzo
- Angiografía coronaria
- Perfil lipídico.

Cuidados de enfermería:

- Control de signos vitales (monitoreo)
- control del dolor torácico.
- Educación al Paciente
- administración de medicamentos
- Supervisión de líquidos y balance
- Promoción del reposo en fases agudas.
- Apoyo emocional
- Prevención de complicaciones.

Enfermedades renales.

Definición: La enfermedad renal y crónica (ERC) es la pérdida progresiva e irreversible de la función de los riñones para filtrar desechos y mantener el equilibrio de líquidos, electrolitos y presión arterial.

Signos y síntomas:

- Náuseas y vómitos
- Fatiga
- Edema
- Disminución en la producción de orina
- Prurito (picazón)
- Anemia
- Hipertensión.

Fisiopatología:

- **Función normal:** Los riñones filtran la sangre, eliminan desechos, regula el agua, electrolitos y presión arterial
- **Daños a los glomerulos:** Enfermedades como la diabetes o hipertensión dañan los filtros renales.
- **Reducción de filtración:** Se acumulan toxinas en la sangre (uremia) y hay desequilibrio de líquidos y minerales.
- **Falla progresiva:** El riñón pierde función → Puede requerirse diálisis o trasplante.

Etiología:

- Diabetes mellitus
- Hipertensión arterial
- Infecciones urinarias repetidas
- Uso prolongado de fármacos nefrotóxicos
- Enfermedades autoinmunes
- Obstrucción urinaria crónica
- Malformaciones congénitas
- Factores genéticos.

Soluciones alternativas:

- Dieta renal especializada
- Hidratación adecuada
- Infusiones naturales con acción diurética.
- Evitar uso innecesario de medicamentos sin receta.
- Terapias de relajación para reducir estrés y presión arterial
- Actividad física leve y regular
- Control de la presión arterial de forma natural (ej. ajo, reducción de sal).
- monitoreo regular de glucosa si hay diabetes.

Estudios de gabinete:

- Creatinina sérica y BUN: evalúan función renal
- Tasa de filtración glomerular
- Análisis de orina
- Ultrasonido renal
- Biopsia renal.

Cuidados de enfermería:

- Monitoreo de signos vitales
- Control del balance de líquidos.
- Evaluar signos de edema o disnea
- Control de laboratorio
- Administración de medicamentos
- Preparación y cuidados del acceso para análisis (si aplica).
- Educación al paciente.
- Apoyo emocional.

Bibliografía

- Secretaría de salud (México). (2010). Norma oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez. (2022). Enfermedades cardiovasculares. Guía para Paciente.
- IMSS. (2024). Guía clínica de enfermedad renal crónica.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). Guías alimentarias para la población mexicana.
- Ministerio de Salud de Chile. (2017). Manual para la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas.

Dieta para pacientes con enfermedades cardiovasculares.

Día	Proteína (g)	calorías (kcal)	Porciones al día
lunes	60g	1800 kcal	6 frutas/verduras, 6 cereales integrales, 2 lácteos bajos en grasa, 3 carnes magras, 2 grasas saludables (aguacate, aceite de oliva).
martes	65 g	1900 kcal	Igual que el lunes, sustituir carne por pescado o legumbres.
miércoles	60g	1800 kcal	aumentar vegetales de hoja verde, reducir pan a 3 rebanadas
jueves	55g	1700 kcal	menú bajo en sodio (no embutidos), aumentar agua 2 L/al día.
viernes	60g	1800 kcal	añadir avena, frutos secos sin sal, y 1 huevo cocido.
sábado	65g	1900 kcal	Pescado + arroz integral + ensalada + fruta + yogurt natural
domingo	60g	1800 kcal	Día libre controlado (permitir alcohol pequeño sin grasas trans ni frutos).

Menú por un día para paciente con enfermedad cardiovascular.

Desayuno: 1 taza de avena cocida en agua + canela, 1/2 plátano, 1 rebanada de pan integral con aguacate, té verde sin azúcar.

Colación: 1 manzana o puñado de uvas, 3 nueces o almendras sin sal

Comida: 120 g de pechuga de pollo asada, 1 taza de arroz integral, ensalada verde con aceite de oliva, 1 taza de agua natural.

Cena: 1 quesadilla con tortilla de maíz, queso panela, verduras cocidas (calabaza, zanahoria, infusión caliente.

Dieta Para Pacientes con enfermedades renales.

Día	Proteína (g)	calorías (kcal)	Porciones al día
Lunes	50g	2000 kcal	3 frutas (bajas en potasio), 5 vegetales cocidos, 4 cereales refinados, 2 carnes blancas, 1 lácteo bajo en fósforo
martes	45g	1900 kcal	igual que lunes, usar arroz blanco, 1 pan blanco, evitar plátano, sítalak y papa
miércoles	50g	2000 kcal	Incluir zanahoria, manzana, uvas y pan Sin sal ni salvado
Jueves	45g	1900 kcal	sustituir carne por clara de huevo, lentejas cocidas (en pequeña porción).
viernes	50g	2000 kcal	Pescado blanco, arroz, calabaza cocida, gelatina sin azúcar,
Sábado	55g	2000 kcal	Añadido pasta sin sal, vegetales hervidos, evitar lácteos con fósforo añadido
Domingo	50g	2100 kcal	control de líquidos, sin frituras, sin alimentos procesados ni enlatados.

Menú de un día para pacientes con enfermedad renal.

Desayuno: 1 taza de arroz con leche deslactosada baja en fósforo (Poca Canela), 1 montaña cocida, Pan blanco sin sal.

Colación: Galletas sin sal (tipo María), agua de manzana o Pera

Comida: 90g de Pescado blanco a la plancha, 1 taza de Pasta cocida, Verduras cocidas (Zanahoria, Calabaza), gelatina sin azúcar

Cena: 1 clara de huevo cocida, Pan sin sal, 1 taza de té de manzanilla.