

CAPÍTULO 11. DIETAS TERAPÉUTICAS.

1.- Concepto de dieta terapéutica.

2.- Tipos de dietas terapéuticas.

2.1.- Dieta progresiva.

2.1.1.- Fases de las dietas progresivas.

3.- Dietas terapéuticas en patologías prevalentes en el paciente anciano.

1.- Concepto de dieta terapéutica.

Decíamos que **dieta** es el régimen y modelo alimentario de una persona o grupo. Es decir, el plan alimentario diario de un individuo o de una comunidad.

Por **dieta equilibrada** entendemos aquella que proporciona todos los elementos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo.

La **dieta terapéutica**, por su parte, se define como la modificación del tipo de alimentación habitual del paciente debido a procesos patológicos. Toda dieta terapéutica es una dieta equilibrada en la que se han debido modificar uno o más aspectos. A la dieta terapéutica también se le llama **régimen dietético**.

Las dietas terapéuticas tienen distintas finalidades, entre las que podemos destacar:

- prevenir la aparición de síntomas de determinada enfermedad, como en el caso de la úlcera gastroduodenal;
- constituir el tratamiento de una enfermedad en aquellos casos en los que la dieta es la única indicación para tratar la misma, como por ejemplo en la diabetes tipo II;
- eliminar la ingestión, por parte del enfermo, de algunos alimentos, como en el caso de pacientes con intolerancia a la lactosa.

Como norma general, la **dieta terapéutica** ha de presentarse en forma y/o textura que permita ser ingerida por el paciente.

2.- Tipos de dietas terapéuticas.

2.1.- Dieta progresiva.

Es una de las más habituales. Se prescribe para cada una de las distintas etapas en que se desarrolla una enfermedad, según los requerimientos específicos de cada momento.

2.1.1.- Fases de las dietas progresivas.

Las dietas progresivas constan de distintas **fases**:

A) Dieta absoluta.

En la dieta absoluta, el paciente no ingiere nada por boca. La reposición hidrosalina debe realizarse por vía endovenosa o a través de una sonda de alimentación si fuera necesario.

B) Dieta líquida.

Esta dieta está compuesta por alimentos líquidos que pueden ser bebidos o ingeridos con una caña.

En este tipo de dieta se ingiere, fundamentalmente, agua, caldo, zumo de fruta, infusiones, leche y preparados comerciales líquidos de nutrición enteral.

Existen distintos tipos de dietas líquidas:

- **dieta hídrica**: solamente se puede ingerir agua, suelen tener una duración máxima de 48 horas y se suelen indicar en el postoperatorio inmediato;
- **dieta líquida incompleta**: agua; zumos de frutas; caldo de carne, pescado o vegetales; infusiones y derivados lácteos como yogures;

- **dieta líquida completa:** agua, zumos, helados, derivados lácteos como yogures, alimentos sólidos triturados, papillas infantiles y aceites.

C) Dieta semilíquida.

Es un paso intermedio entre la dieta líquida y la blanda. En ella se pueden administrar tanto alimentos líquidos como otros de textura fluida; por ejemplo, los purés.

Esta dieta está **indicada** en personas con problemas de masticación (por falta de piezas dentarias o cualquier otro motivo) o que no pueden masticar.

Los **alimentos** que incluye son purés de verduras, carne picada y huevos.

Esta dieta puede constituir, en sí misma, una dieta terapéutica independiente, sin tener que formar parte de una dieta progresiva.

D) Dieta blanda.

En ella, los alimentos deben tener una textura blanda. Además, debe estimular poco el aparato digestivo para facilitar la digestión. Ha de ser variada y poco condimentada.

Está **indicada** en la úlcera péptica y duodenal y en la hernia de hiato.

Los **alimentos** aconsejados son la leche y sus derivados, patatas, arroz, verduras cocidas, carnes tiernas o picadas, frutas cocidas, tortilla francesa y jamón cocido.

Puedes constituir en sí misma una dieta terapéutica independiente, sin tener que formar parte de una dieta progresiva.

E) Dieta de fácil digestión.

Esta dieta aporta toda la energía y nutrientes necesarios.

Se **indica** en los casos en que debemos asegurarnos de que el paciente tolera todos los alimentos, o cuando se desea detectar si alguno no es tolerado, con el fin de eliminarlo de la dieta.

Incluye, en principio, todos los alimentos, excepto aquellos que no son tolerados debido a la enfermedad que el paciente padece. Por ejemplo, en personas que presentan intolerancia a la lactosa habrá que eliminar o reducir en su dieta los alimentos que la contengan (por ejemplo, la leche que ingieran habrá de ser sin lactosa).

Es la dieta límite en relación a la normalidad a la que puede llegar el paciente. En algunas ocasiones es la dieta con la que la persona es dada de alta en el hospital.

En sí misma, puede constituir una dieta terapéutica, sin que necesariamente tenga que formar parte de una dieta progresiva.

F) Dieta basal.

La dieta basal es la normal indicada a un paciente que no necesite una dieta terapéutica.

Debe ser variada y equilibrada. Es la dieta general hospitalaria y constituye el último escalón dentro de la dieta progresiva hasta llegar el paciente a la normalidad.

DIETA PROGRESIVA Y ALIMENTOS		
FASES DE LA DIETA PROGRESIVA		ALIMENTOS QUE SE INGIEREN
Dieta absoluta.	No se ingiere nada por boca. Reposición hidrosalina por vía endovenosa o sonda.	Ninguno.
Dieta líquida	Alimentos líquidos bebidos o ingeridos con una caña. También, preparados comerciales líquidos de nutrición enteral.	Agua. Caldo. Zumo de fruta. Infusiones.

		<p>Leche.</p> <p>Preparados comerciales líquidos de nutrición enteral.</p>
	<u>Tipos de dieta líquida:</u>	
	<p>Dieta hídrica.</p> <p>Duración máxima: 48 horas.</p> <p>Indicada en postoperatorio inmediato.</p>	<p>Agua.</p>
	<p>Dietas líquidas incompletas.</p>	<p>Agua</p> <p>Zumos de frutas.</p> <p>Infusiones.</p> <p>Caldo carne, pescado o vegetal.</p> <p>Derivados lácteos (ej. yogur).</p>

	<p>Dietas líquidas completas.</p>	<p>Agua.</p> <p>Zumos.</p> <p>Helados.</p> <p>Aceites.</p> <p>Alimentos sólidos triturados.</p> <p>Derivados lácteos (ej. yogur).</p> <p>Papillas infantiles.</p>
<p>Dieta semilíquida. *</p>	<p>Paso intermedio entre dieta líquida y blanda.</p> <p>Alimentos líquidos y de textura fluida; p.ej., purés.</p> <p>Indicada en problemas de masticación.</p>	<p>Purés de verduras.</p> <p>Carne picada.</p> <p>Huevos.</p>
<p>Dieta blanda. *</p>	<p>Estimulan poco el aparato digestivo para facilitar la digestión.</p>	<p>Leche y derivados.</p> <p>Patatas.</p> <p>Arroz.</p>

	<p>Variadas y poco condimentadas.</p> <p>Indicaciones: úlcera péptica, úlcera duodenal y hernia de hiato.</p>	<p>Frutas cocidas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Jamón cocido.</p> <p>Carnes tiernas o picadas.</p> <p>Verduras cocidas.</p> <p>Los alimentos deben tener una textura blanda.</p>
<p>Dieta de fácil digestión. *</p>	<p>Aportan toda la energía y nutrientes necesarios.</p> <p>Es la dieta límite en relación a la normalidad.</p> <p>Suele ser la dieta con la que la persona es dada de alta en el hospital.</p> <p>Indicada para determinar tolerancia a alimentos.</p>	<p>Todos, excepto los que no se puedan tolerar.</p> <p>Por ejemplo, en caso de intolerancia a la lactosa, se eliminan los alimentos que la contengan (Ej. La leche habrá de ser sin lactosa).</p>

Dieta basal.	Dieta normal cuando no se requiere dieta terapéutica. Variada y equilibrada. Es la dieta general hospitalaria. Último escalón dentro de la dieta progresiva.	Todos.
* Estas dietas pueden constituir dieta terapéutica en sí mismas, sin que necesariamente tenga que formar parte de una dieta progresiva.		

No todos los pacientes tienen que pasar por todas las fases de las dietas progresivas. La dieta líquida, la semilíquida, la blanda y la de fácil digestión pueden constituir ellas mismas dietas independientes.

OTROS TIPOS DE DIETAS TERAPÉUTICAS	
Dietas cualitativas	Se indican los alimentos que se pueden ingerir y los que deben ser excluidos de la dieta. No se cuantifican los principios inmediatos ni la energía.
Dieta cuantitativa	Determinan la cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas; es decir, cuantifican el aporte energético necesario.
Dietas completas	Conlleven determinados cambios nutricionales sobre una dieta normal. No provocan la falta de ningún nutriente y aportan la energía necesaria. Ejemplos: dietas para la hipertensión (reducen el sodio) o para enfermedades biliares (limitan el consumo de lípidos).
Dietas incompletas	Limitan el aporte de energía o de nutrientes esenciales. Pueden causar algún tipo de deficiencia si se siguen durante un largo período de tiempo. Ejemplo: las dietas para adelgazar.

En todas estas dietas los alimentos deben presentar una textura adecuada y un color y olor apetitosos.

3.- Dietas terapéuticas en patologías prevalentes en el paciente anciano.

Existen dietas terapéuticas concretas indicadas para ciertos estados patológicos. Las más habituales son:

- Dieta controladas en sodio.
- Dieta en la insuficiencia renal.
- Dieta en la litiasis de las vías urinarias.
- Dieta en la obesidad.
- Dieta en las hiperlipoproteinemias.
- Dieta en la diabetes.
- Dietas en las enfermedades del aparato digestivo.
- Dieta en el paciente oncológico.
- Nutrición enteral y alimentación por sondas.
- Nutrición parenteral.
- Dieta hipocalórica.

Por su **importancia en el tratamiento del paciente mayor**, resumimos en los siguientes cuadros los aspectos generales de la dieta en la

diabetes, la dieta hiposódica, la dieta hipocalórica, la dieta en el estreñimiento y la dieta astringente:

DIETA HIPOSÓDICA

Este tipo de dieta se recomienda en la hipertensión arterial.

El sodio presente en nuestra dieta puede provenir de la sal que se adiciona a los alimentos o de la que se encuentra presente en ellos de forma natural.

Las dietas hiposódicas deben aportar la energía necesaria para cubrir las necesidades del individuo.

COMPOSICIÓN DE LA DIETA RECOMENDADA

El aporte de nutrientes debe ser similar al recomendado para un individuo normal.

RECOMENDACIONES SOBRE LOS ALIMENTOS Y SU PREPARACIÓN

- Disminuir el consumo de sal en la mesa y en el cocinado, así como el de pan, embutidos y ajo.

DIETA EN LA DIABETES

Las necesidades energéticas del diabético dependen de la edad, sexo y actividad física.

El objeto de la dieta terapéutica en diabéticos es conseguir y mantener un nivel normal de azúcar en la sangre. En ella hay que tener en cuenta el aporte de hidratos de carbono, proteínas y grasas, debido a la conversión en carbohidratos que estos nutrientes experimentan.

EL paciente diabético ha de seguir una dieta equilibrada y debe respetar el horario de la comida indicado por el facultativo, sin olvidar la toma de suplementos para evitar variaciones importantes de la glucosa en sangre.

Es importante pesar los alimentos para que el ajuste calórico sea el adecuado.

COMPOSICIÓN DE LA DIETA

Hidratos de carbono. Proteínas. Grasas. Minerales.	- Las mismas cantidades que se recomiendan en la dieta en un individuo sano.
Azúcares	- Los contenidos en la miel y la fruta (fructosa) y en los chicles y caramelos (polialcoholes). Hay que tener en cuenta que ambos terminan convirtiéndose en glucosa, por lo que

	no se puede abusar de ellos.
Vitaminas.	- Sólo es necesario el suplemento de vitaminas en aquellos pacientes cuyas dietas no estén bien balanceadas.
Fibra.	- Se recomienda la fibra contenida en el grano integral, legumbres, frutas o verduras frescas o poco cocidas para que disminuya la hiperglucemia y favorezca la secreción de insulina.

RECOMENDACIONES SOBRE LOS ALIMENTOS Y SU PREPARACIÓN

- Aceite de oliva.
- Leche desnatada.
- Yogur desnatado, natural y sin azúcar.
- La carne y el pescado se deben tomar a la plancha, horno, parrilla o hervidos.
- Las frutas deben ser variadas, pero teniendo en cuenta que el plátano, uvas e higos son los que tienen más azúcar.
- EVITAR: fritos, conservas, embutidos y frutos secos.

DIETA EN EL ESTREÑIMIENTO

Se recomienda comer despacio, hacer ejercicio, tener una alimentación equilibrada y beber gran cantidad de agua.

COMPOSICIÓN DE LA DIETA RECOMENDADA

El aporte de nutrientes debe ser similar al recomendado para un individuo normal.

RECOMENDACIONES SOBRE LOS ALIMENTOS Y SU PREPARACIÓN

- Frutas: puede ser fresca o cocida y en zumos; sobre todo, las ácidas como la naranja y el pomelo.
- Verduras: en forma de sopa o cocida.
- Leches y derivados: la leche contiene lactosa que tiene acción laxante. El yogur y otros productos lácteos también se recomiendan porque tienen un efecto positivo sobre la flora intestinal.
- Pan integral, cereales integrales, hortalizas y frutos secos.
- LIMITAR los alimentos que no contienen fibra o que endurecen las heces, como el azúcar, quesos curados o el arroz.

DIETA HIPOCALÓRICA

La dieta hipocalórica es aquella en la que la energía aportada es menor que la necesaria para mantener el peso y tiene el objetivo de disminuir la masa grasa para alcanzar un peso adecuado. Estas dietas se utilizan en el tratamiento de la obesidad.

COMPOSICIÓN DE LA DIETA RECOMENDADA

Hidratos de carbono.	- El 50 % - 60 % de la energía total que el individuo necesita.
Proteínas.	- El 15% de la energía total.
Grasas.	- del 20 al 30% del total del aporte energético.
Vitaminas.	- Micronutrientes: las dietas hipocalóricas deben complementarse con complejos vitamínicos.
Agua.	- La ingesta de agua ha de ser abundante.

RECOMENDACIONES SOBRE LOS ALIMENTOS Y SU PREPARACIÓN

- Leche y productos lácteos: se deben ingerir en la misma cantidad que en la población normal, según la edad, para asegurar el aporte de calcio. Se aconsejan productos descremados enriquecidos con calcio y vitamina D. EVITAR quesos grasos.
- Farináceos: cereales, legumbres y tubérculos. Estos alimentos son el principal aporte de hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y fibras.
- Verduras: pueden ser consumidas en cantidades elevadas ya que son alimentos de baja densidad calórica.
- Frutas: son de baja densidad calórica pero no lo suficiente como para tomarlas en grandes cantidades en este tipo de dietas.
- Carnes: se recomienda la carne de pollo, pavo y ternera. Se aconseja disminuir la carne de cerdo y de cordero.
- Pescados: se recomienda el pescado blanco. Los pescados azules presentan mayor contenido en grasa pero deben consumirse debido a su alto contenido en ácidos grasos esenciales (que son aquellos que no pueden ser sintetizados por el organismo y tienen que ser aportados en la dieta).
- Se deben utilizar edulcorantes acalóricos en sustitución del azúcar.

- NO debe excluirse el aceite.
- EVITAR: fritos y guisos con mucha grasa.

DIETA ASTRINGENTE

Está indicada en el caso de diarreas debidas a gastroenteritis.

Consiste en una dieta líquida para evitar la deshidratación.

Debe administrarse en pequeñas cantidades y muchas veces al día.

COMPOSICIÓN DE LA DIETA RECOMENDADA

El aporte de nutrientes debe ser similar al recomendado para un individuo normal.

RECOMENDACIONES SOBRE LOS ALIMENTOS Y SU PREPARACIÓN

- Si la diarrea es grave se deben aportar sustancias líquidas como agua de arroz, agua de zanahoria, zumo de limón y soluciones rehidratantes.
- Una vez que ha mejorado el paciente, se procede a la introducción de alimentos sólidos como pueden ser arroz hervido, patatas y zanahorias hervidas y plátanos muy maduros.
- A medida que continúa la mejoría, se van introduciendo otros alimentos como pueden ser purés de verduras y frutas.