

Nutrición y dietética

Tema 8. Dietas controladas en Proteínas



Dieta hiperproteica e hipercalorica

- Proteínas > 1,5 g/Kg/día y más calorías.
- Objetivos:
 - Corregir catabolismo tisular, pérdida de peso y MN.
- Indicaciones:
 - Malnutrición proteicoenergética.
 - Sepsis, estados febriles o infecciosos.
 - Politraumatismos.
 - Cáncer.
 - Quemados.
 - VIH o SIDA.
 - Úlceras por decúbito.

Características de la dieta

- Aporte energético:
 - Ajustable a la enfermedad del paciente.
 - Fórmula Harris-Benedict x 1.2 FA x 1.2-1.6 SE.
 - Incrementar también aporte de HC y grasas.
- Aporte proteico:
 - Entre 1,5 y 2 g/Kg/día (más si quemados). ABV.
- Precauciones:
 - Realimentación prudente y progresiva.
 - Si periodo prolongado controlar grasas.
 - Sí encefalopatía hepática, IR, controlar aporte.
 - Balance negativo de Ca.

Realización de la dieta

- Utilizar tablas de equivalencias.
- Aumentar el nº de raciones, sin modificar mucho el volumen.
- Suplementos nutricionales como complemento.
- Monitorizar peso y albúmina.

Recomendaciones

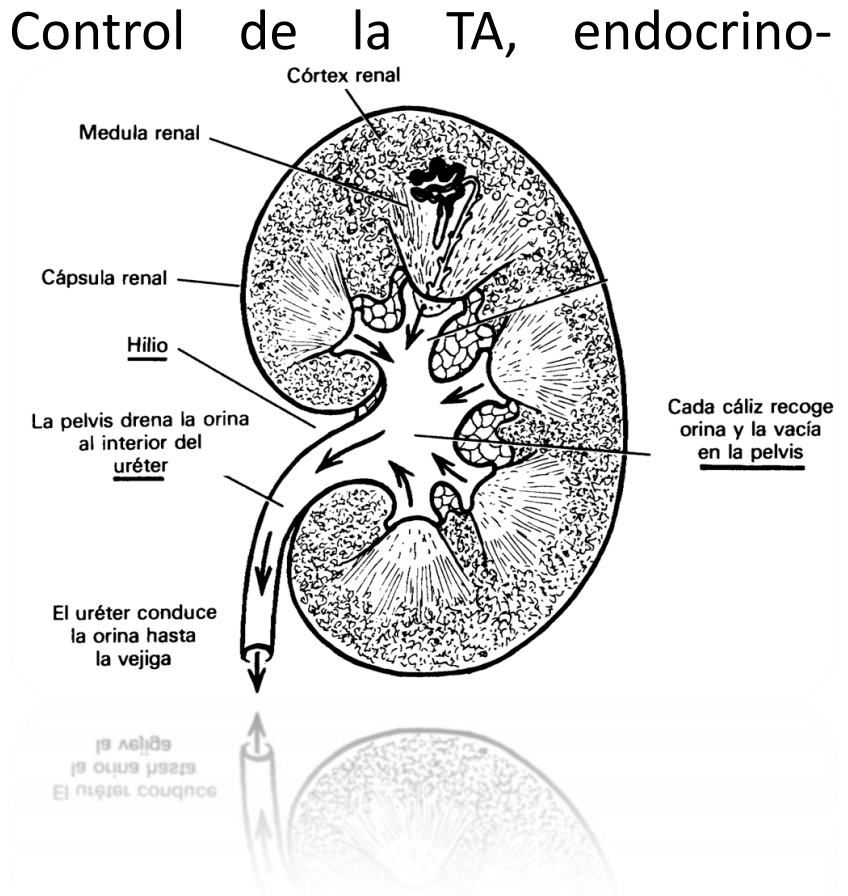
Leche	Como bebida. Enriquecerla con leche en polvo. Añadir leche a la fruta para batidos, a los purés. Añadir bechamel a verduras, pastas...
Queso	Fundido en tortillas, purés. Rallado en sopas, pastas, suflés, crepes. Trozos en ensalada, bocatas
Yogur	Para batidos con frutas, con cereales, frutos secos; en salsa para ensalada; añadirle leche en polvo .
Huevos	Duros en ensalada, sopas, verduras; batido en puré, sopas, Añadir + claras en postres.
Carne y pescado	Troceados con verdura, ensalada, guisos, sopas; Relleno de tortilla y verduras.
Aceites y grasas	Utilizar nata, crema, mantequilla, mayonesa; añadir a salsas, postres, purés.
Frutos /as secos	Trocearlos y añadir a salsas, guisos, ensalada.

Dietas controladas en proteínas

Dieta hipoproteica, controlada en Na, K, P y líquidos en la Insuficiencia Renal.

Conceptos Básicos

- Funciones del riñón:
 - Excretora, Regulación HE, Control de la TA, endocrino-metabólicas, etc.
- Nefrona:
 - FG y transporte tubular.
- Insuficiencia Renal:
 - Fracaso función renal. (deterioro FG, oliguria, retención de productos nitrogenados).



Tratamiento Nutricional

- Características de la dieta:
 - Aporte energético: Normocalórica. Cubrir aumentando lo necesario HC y grasas.
 - Proteínas: Restrictivo. 0.6-0.8 g/Kg/día (40-50g AVB).
 - Minerales: Controlar aportes de Na, Ca, K, P.
 - Vitaminas: Mejorar el aporte de Ac. Fólico, B₆ y C.
 - Líquidos: Equivalente a diuresis+ 500 ml.

Aspectos culinarios

- Técnicas culinarias: plancha, brasa, parrilla, papillote. Evitar frituras, rehogados, ahumados, enlatados, etc.
- Los vegetales ricos en K:
 - Doble cocción, cocción al vapor previo remojo
- Condimentación:
 - Sal contraindicada, utilizar especias aromáticas, aceite de oliva, margarina.

Guía para hacer el menú

- **Precaución con alimentos ricos en K.**
 - Evitar integrales, frutos secos, plátano, coco, aguacate, chocolate, patatas fritas de bolsa, caldo vegetal, zumos de frutas en almíbar.
 - Trocear alimento antes de cocción. Remojo fruta y verdura ensalada 12 h antes. Mejorar el gusto de las verduras.
- **Restringir alimentos ricos en Na:**
 - Enlatados, escabeches, ahumados, salazones, cubitos para caldos...
- **Restringir alimentos ricos en P:**
 - Lácteos, integrales, legumbres, yema huevo, frutos secos .
- **Sustituir alimentos proteicos:**
 - Por arroz, pasta, sémola, cereales refinados, aceites y margarinas.
- **Líquidos:**
 - Controlar agua de bebida y contenido de alimentos.

Restricciones dietéticas

Proteínas:

- Diferenciar fuentes de proteínas de AVB y BVB.
 - AVB: carne, pescado, huevo, leche (> 50%).
 - BVB: pan, verduras, legumbres.
- Aporte restrictivo, balance “equilibrado”.

Restricciones Dietéticas

Kilocalorias

- Fuentes utilizadas por contener escaso o nula cantidad de Na, K y proteínas:
Mantequilla, margarina, HC sencillos (azúcar, mermelada, bombones, caramelos, golosinas).

Sodio

- En la IR no se elimina Na, se acumula (sed), hay retención de líquido (edemas en pies), HTA y fallo cardíaco.
- Evitar automedicación (antiácidos, AAS, laxantes, antitusivos).
- Reducir consumo, sustituir por otros condimentos (perejil, ajo, limón, hierbas).

Restricciones Dietéticas

Potasio

- En la IR no se elimina K, se acumula y produce trastornos neuromusculares y parada cardiaca.
- Es soluble en agua: Reducir K con remojo. Se pierde hasta el 75% de K en contacto con el agua.
- No despreciar alimentos congelados, tienen menos K.

Recomendaciones

- Colocar fruta o verdura para ensalada a remojo 12 antes.
- Cocinar con abundante agua, a media cocción cambiar por agua nueva.
- No aprovechar agua de cocción para salsas o sopas. No tomar caldo vegetal.
- Antes de freír patatas, cortarlas y a remojo, hervir y acabar de cocinar.
- Leche en polvo, contenido alto en K.
- Evitar zumo fruto en almíbar.
- No aprovechar agua de hervir las frutas.