

DIETOTERAPIA

Vivien Gattas

Se puede definir la dietoterapia como la adaptación de la alimentación a las distintas alteraciones metabólicas y/o digestivas producidas por la enfermedad; y se realiza a través del uso equilibrado y metódico de los alimentos.

La alimentación de un individuo sano tiene como finalidad mantener su salud mediante el aporte de energía y de todos los nutrientes de acuerdo a sus hábitos, situación socioeconómica y requerimientos individuales.

La enfermedad, aunque sea por corto tiempo, complica todas las funciones de la nutrición y casi siempre estas complicaciones atentan contra la evolución positiva de la enfermedad originaria. De allí que en el individuo enfermo, además de su enfermedad, debe preocuparnos todo su organismo. Así el tratamiento debe ser completo y tanto para la prescripción terapéutica como dietética deben ser simultáneas.

La nutrición del enfermo puede alterarse por distintas causas:

- Anorexia
- Aporte insuficiente de calorías o nutrientes específicos.
- Alteraciones de las funciones digestivas, metabólicas, de la absorción o excreción.
- Alteraciones en la utilización de los nutrientes y su metabolismo.

Las alteraciones nutricionales pueden ser primarias como consecuencia del proceso

mórbido inicial o secundarias por la repercusión de la enfermedad sobre el organismo.

Es por esto que cada enfermo requiere un régimen prescrito individualmente, que considere las alteraciones causadas por la enfermedad, a la vez que tenga en cuenta las características fisiológicas. Por ello la dietoterapia tiene como finalidad la curación del organismo enfermo y no sólo de una enfermedad determinada. Para formular el régimen a seguir por el paciente, es necesario conocer el valor nutritivo de los alimentos, su composición química, la acción de los alimentos sobre la función de los distintos órganos y las transformaciones a que deben ser sometidos para que, transformados en preparaciones, se comporten adecuadamente en el enfermo.

El régimen es prescrito o indicado por el médico y en conjunto con la nutricionista deberán tener en consideración una serie de factores en relación al caso:

- Diagnóstico de la enfermedad
- Función digestiva
- Alteraciones y momento evolutivo de la enfermedad.
- Estado nutricional del paciente
- Recomendaciones nutricionales
- Hábitos alimentarios del paciente e intolerancias
- Modificaciones en relación al régimen normal
- Interacciones entre nutrientes y fármacos

De acuerdo a estas consideraciones se podrá prescribir el régimen, expresando primero en forma numérica la cantidad de calorías y de nutrientes que deben ser aportadas al paciente diariamente. Con estos valores, se puede desarrollar la prescripción, es decir, transformar las cantidades indicadas en alimentos, los cuales deben ser preparados y distribuidos a lo largo del día de acuerdo a las condiciones requeridas del paciente.

A nivel de servicios hospitalarios, muchas veces es difícil cumplir con las adaptaciones dietéticas de cada paciente, de allí que con fines de estandarización de los regímenes, se utilizan los llamados regímenes básicos o fundamentales, que se originan en las modificaciones del régimen normal, pero que no deben limitar al médico o al nutricionista para introducir las variaciones que sean necesarias en cada caso en particular.

Dieta viene del vocablo griego que significa "saber vivir", o régimen de vida, comprendiendo todo lo que se requiere en cantidad y calidad para conservar la salud y evitar la enfermedad, incluyendo la alimentación. De esta definición surge lo que se conoce en la actualidad como régimen alimenticio normal; que es aquel régimen compuesto por los distintos nutrientes que han sido recomendados, en cantidades suficientes para cubrir los requerimientos del organismo.

RÉGIMEN NORMAL:

El régimen normal tiene 3 características básicas:

- **Suficiente:** La cantidad ingerida debe cubrir las necesidades energéticas y el balance metabólico de todos los nutrientes, según las exigencias de cada organismo, con el fin de evitar la movilización y agotamiento de las reservas.
- **Armónico:** Las cantidades de los distintos nutrientes que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí, para que el organismo los utilice convenientemente.
- **Adecuado:** A los hábitos alimentarios, a la situación socioeconómica, a la fisiología de cada individuo.

La denominación de régimen normal muchas veces es erróneamente como sinónimo de régimen habitual o corriente. La alimentación normal, como se desprende de sus características, comprende una fase cuantitativa y otra cualitativa, sobre las cuales se centran todos los procesos reguladores del organismo y del medio interno.

REGÍMENES FUNDAMENTALES:

1. Régimen líquido:

Características: Está constituido por todo tipo de alimentos o preparación que se le pueda dar la consistencia líquida, a la temperatura ambiental (infusiones, sopas, jugos, etc.) o líquidos al estado natural (leche-agua) pueden agregarse sustancias que permanezcan en solución (sal-azúcar),

como también sólidos licuados mecánicamente.

Aporte nutritivo: Suficiente en proteína, H. de C. y lípidos. Puede presentarse déficit de hierro y vitaminas del complejo B, si no se cuida de incluir en la dieta alimentos que lo contengan.

Indicaciones: Trastornos de la deglución, amigdalectomías, estenosis esofágica, cáncer esofágico, coma neurológico o de otro origen que no presente alteraciones metabólicas que impliquen cambios en el contenido nutritivo, realimentación después de inanición extrema y prolongada.

Forma de darlo: Se administra en forma oral o por sonda, fraccionado cada 2 horas, en dosis de acuerdo a la tolerancia del paciente (50 a 300 cc por vez).

Duración: Puede prescribirse por períodos prolongados, evaluando la ingesta de nutrientes.

Observación: Este régimen puede ser modificado en su contenido proteico, glucídico, sódico, calórico y en las variedades de líquido liviano y líquido liviano sin residuos.

Variantes del régimen líquido:

1.2. Régimen hídrico:

Características: Es la variedad del régimen líquido más restringido consultando alimentos que dan un mínimo de trabajo al tracto intestinal y al proceso metabólico en general, su único objetivo es mantener hidratado al

paciente; en otras palabras, es un régimen a base de infusiones, permite sólo la ingestión de agua, edulcorantes y aromatizantes (anís, canela, vainilla, etc.).

Aporte nutritivo: Casi nulo, solamente una cantidad mínima de H. de C. si el edulcorante utilizado es glucosa, azúcar o nectárico.

Indicaciones: Post-operatorio inmediato, estados infecciosos agudos, cuadros diarreicos agudos.

Forma de darlo: Fraccionado o ad-libitum.

Duración: Lo estrictamente necesario, por su escaso aporte nutricional.

1.3. Régimen líquido sin residuos:

Variedad de régimen líquido en el que se hace restricción máxima de celulosa, tejido conectivo y de todos aquellos alimentos que estimulen o irriten el tracto gastrointestinal. Incluye quesillo, clara de huevo, carnes magras (ave, vacuno, pescado), farináceos (maicena, chuño, nutritina en sopas o postres licuados), jaleas, aguas minerales sin gas, jarabes, infusiones de hierbas, agua de farináceos, té simple, sal, aromatizantes (anís, canela, vainilla); azúcar pero sólo la necesaria para endulzar; aceite crudo agregado a las preparaciones. Todos los alimentos indicados deben ser licuados para dejarlos a la consistencia de líquido.

Indicaciones: Semejante al régimen hídrico.

Aporte nutritivo: Insuficiente en algunas sustancias nutritivas.

1.4. Régimen líquido liviano:

Variedad de régimen líquido en el que se ha restringido parcialmente celulosa de carácter macroscópico, tejido conectivo (elastina) grasas saturadas y otros alimentos que irriten la mucosa digestiva. Se permiten los alimentos del régimen líquido sin residuos más leche descremada según tolerancia, con té, aromatizantes o en postres. Verduras licuadas en sopas o jugos, frutas licuadas (jugo, agua de frutas).

Indicaciones: Estomatosis, hernia hiatal (etapa aguda), cáncer avanzado de estómago. Gastrectomía. Patología biliar asociado.

Aporte nutritivo: Insuficiente en algunas sustancias nutritivas aunque en menor grado que el régimen líquido sin residuos.

2. Regímenes papillas:

Están constituidos por preparaciones mixtas, las cuales contienen líquidos y sustancias en dispersión, cuyas partículas se encuentran en suspensión o emulsión, resultando un líquido espesado.

Tanto en las dietas líquidas como en estas últimas se utilizan prácticamente los mismos alimentos y preparaciones y sólo difieren en concentraciones, siendo mayor ésta en las papillas, como también su suficiencia nutritiva.

Forma de darlo: Fraccionado o en horario habitual, dependiendo del estado del paciente.

Indicaciones: Estos regímenes se prescriben generalmente en enfermedades u operaciones de la boca o cuando existen alteraciones de la deglución o estenosis a nivel de tubo digestivo, en que el cuadro clínico es menos severo que los mencionados en el régimen anterior.

Duración: Puede prescribirse por períodos prolongados, siempre que se controle el aporte nutritivo.

Variantes de papillas:

2.1. Papillas sin residuos:

Lo componen los mismos alimentos y preparaciones permitidas en el régimen sin residuos, pero en mayor concentración, de manera que adquieran una consistencia semisólida a temperatura ambiente u obtenida a través de alguna operación culinaria.

Aporte nutritivo: El aumento de concentración permite un mayor aporte nutritivo que el anterior, pero aún es insuficiente en algunas sustancias nutritivas.

2.2. Papilla liviana:

Régimen compuesto por alimentos y preparaciones de consistencia semisólida a temperatura ambiente sea ésta natural u obtenida a través de alguna operación culinaria, en el que además se restringe parcialmente celulosa macroscópica, tejido conectivo, grasas saturadas y todos los alimentos que irriten la mucosa digestiva.

Alimentos permitidos: Los mismos que en el régimen líquido liviano, pero en mayor concentración.

Aporte nutritivo: Es prácticamente normal.

3. Regímenes blandos:

Están constituidos por alimentos crudos o cocidos de fácil disgregación, como también por preparaciones que requieren de operaciones culinarias para producir el cambio de consistencia requerido, con el fin de reducir el tiempo y trabajo digestivo de los alimentos. Es un régimen intermedio entre la dieta líquida y la normal o completa.

Alimentos permitidos:

Quesillo: solo y/o agregado a sopas o guisos.

Huevo: solo la clara, según tolerancia huevo entero, a la copa, duro o agregado a sopas o guisos.

Carnes magras: vacuno, ave, pescado. Molida o raspada. Cocidas. En soufflés, budines, agregada a sopas o guisos.

Cereales y farináceos: sémola, maicena, chuño, nutritina, arroz, fideos finos. En sopas, guisos o postres.

Verduras y frutas: cocidas o bien maduras

Pan: blanco, batido, molde, galletas (agua, soda o chuño)..

Aceite: agregado crudo a las preparaciones.

Azúcar: la necesaria para endulzar.

Jaleas

Condimentos: sal.

Aromatizantes: anís, canela, vainilla.

Nervinos: té.

Bebidas: minerales sin gas (cachantún, vital, etc.). Infusiones, agua de farináceos, etc.

Aporte nutritivo: Suficiente para cubrir los requerimientos de una persona con actividad moderada.

Indicaciones: Fiebre tifoidea en recuperación, pacientes neurológicos en recuperación, convalecencia de diarrea, en ancianos con problemas dentales.

Forma de darlo: Fraccionado u horario habitual de 4 comidas.

Observaciones: Este régimen puede modificarse en su aporte nutritivo según su contenido proteico, glucídico, calórico, sódico, etc.

Variantes de regímenes blandos:

3.1. Régimen blando sin residuos:

Características: Es una variedad restringida del régimen blando con eliminación de celulosa, fibra de colágeno y de todos aquellos alimentos que estimulan o irritan el tracto intestinal.

Alimentos permitidos: Todos los indicados para el régimen blando a excepción de verduras y frutas en cualquier forma.

Aporte nutritivo: Es suficiente en proteínas y calorías, hipograso, deficiente en vitaminas y sales minerales. Cuando se prescribe por períodos prolongados debe suplementarse con preparados multivitamínicos y minerales.

Indicaciones: En diarrea funcionales; diarrea producidas por enterocolitis inespecíficas o específicas, en colitis ulcerosas, fiebre tifoidea en etapa aguda.

Forma de darlo: Horario habitual de 4 comidas.

3.2. Blando liviano:

Lo constituyen los alimentos y preparaciones de consistencia blanda, sea ésta natural u obtenida mediante operaciones culinarias (cocción prolongada, picado fino, molido, pasado por cedazo, etc.).

Se eliminan parcialmente celulosa de carácter macroscópico, tejido conectivo y todos los alimentos irritantes de la mucosa digestiva y estimulantes del peristaltismo intestinal.

Alimentos permitidos:

Leche: fluida o en polvo (semi o descremada). Preparada con aromatizantes, té, farináceos (chuño, maicena, cerelac). Jaleas, fruta licuada, en sopas, etc.) Puede reemplazarse por yogurt natural adicionado de azúcar, miel o mermelada.

Quesillo: sólo o agregado a preparaciones.

Carnes magras: molidas o raspadas. Cocidas o asadas. En albóndigas, budines, croquetas, agregada a sopas o guisos.

Clara de huevo: agregada a preparaciones.

Papas: agregadas a preparaciones. Cocidas. En ensaladas, puré, etc.

Verduras (no meteorizantes): Zanahoria, zapallo, porotos verdes, betarragas, zapallitos italianos, etc. Cocidas. Pasadas por cedazo, picadas finas. En sopas crema, guisos, budines, purés, etc.

Frutas (no meteorizantes): manzanas, duraznos, membrillos, damascos, etc. Crudas según tolerancia o cocidas. Ralladas, en puré, etc.

Leguminosas: porotos, lentejas, garbanzos (según tolerancia). Pasadas por cedazo. En sopas crema, puré.

Pan: blanco, batido, molde.

Galletas: de agua, soda o chuño.

Farináceos: maicena, sémola, nutritina, chuño, arroz, fideos finos, etc. En sopas, guisos o postres.

Azúcar: sólo en cantidad suficiente para endulzar.

Miel, dulces, jarabes y mermeladas: damascos, duraznos, membrillo, manjar, mora, frutillas pasadas por cedazo.

Aceite: crudo. Agregado a las preparaciones.

Jaleas

Condimentos: sal

Aromatizantes: canela, anís, vainilla, etc.

Nervinos: té (simple)

Bebidas: aguas minerales, bebidas de fantasía según tolerancia, infusiones, etc.

Indicaciones: En general en patologías que requieren reposo funcional del aparato digestivo (patologías biliares, pancreáticas, etc).

Forma de darlo: Se administra en horario habitual de 4 comidas o fraccionado según prescripción.

4. Régimen liviano o hipograso:

Características: Lo componen alimentos y preparaciones de fácil digestibilidad. El aporte graso es restringido y con una selección de ácidos grasos de modo que predominen los insaturados. Se eliminan todos los alimentos y preparaciones que producen distensión abdominal o irritación de la mucosa digestiva, esto es, verduras y frutas meteorizantes, condimentos, frituras, etc.

La tolerancia del régimen depende, además de lo mencionado, de una serie de otros factores como volumen total ingerido, complejidad culinaria, estado emocional

durante la alimentación, intolerancias selectivas, etc.

Alimentos permitidos:

Leche: fluida o en polvo, condensada. Entera según tolerancia o semidescremada (12%, 18% grasa). Con té, farináceos (postres), frutas, aromatizantes, en guisos, etc. Puede reemplazarse por yogurt natural, solo, con azúcar, miel o mermeladas pasadas por cedazo.

Quesillo o queso fresco: en entradas, sandwich, en preparaciones, etc.

Huevo: sólo la clara. Agregada a sopas, guisos o postres. Entero, según tolerancia en etapa de transición a régimen normal, a la copa, escalfado o agregado a preparaciones.

Carnes magras: vacuno, ave, pavo, pescado, conejo, etc. Cocida o asada (a la plancha, parrilla, horno). Entera o molida en guisos, sopas, bistec, etc.

Mariscos: Locos, machas, almejas y choritos cocidos, en etapa de transición a régimen normal.

Verduras: zanahoria, zapallo, porotos verdes, zapallitos italianos, betarragas, apio, tomates (pelados y sin pepas). Según tolerancia: acelgas, espinacas, espárragos. Crudas según tolerancia o cocidos. En ensaladas, sopas, soufflés o guisos.

Papas: cocidas. En ensaladas, sopas, guisos.

Frutas: manzanas, duraznos, membrillos, uvas, cerezas, chirimoya, damasco, lúcumas, papaya. Peladas y sin pepas. Crudas según

tolerancia, cocidas (compotas) asadas o en conservas. Jugos de frutas (naranja, limón y otras frutas permitidas).

Cereales y farináceos: arroz, fideos en general, maicena, chuño, nutritina, etc. En sopas, guisos y postres.

Leguminosas: garbanzos, porotos, lentejas. Según tolerancia. Pasadas por cedazo en sopas o purés.

Pan: blanco, batido, molde, galletas (agua, soda, chuño) galletas dulces sin crema.
Miel, dulces y mermeladas: damasco, durazno, membrillo, ciruelas, camote, manjar. Pasadas por cedazo: mora y frutilla.

Aceite: agregado crudo a las preparaciones.

Bebidas: aguas: minerales sin gas, jugos de las frutas mencionadas anteriormente, bebidas de fantasía según tolerancia, jarabes, infusiones, etc.

Nervinos: té (simple)

Jaleas

Otros: condimentos (perejil, sal)

Aporte nutritivo: Suficiente para cubrir los requerimientos hasta actividad moderada. Es hipograso por lo que debe compensarse el menor aporte calórico de las grasas con incremento de los H. de C. Pueden producirse insuficiencias si al restringirse alimentos fundamentales que se toleran mal, no se reemplazan por otros de similar aporte nutritivo.

Observaciones: El régimen puede ser modificado en su contenido proteico, glucídico, calórico, sódico, etc.

Indicaciones:

- Patología biliar aguda (colecistitis, colelitiasis). Pancreática. Gastrointestinal.
- Como transición antes de llegar a la alimentación normal.
- Mientras se determina el diagnóstico que permita una prescripción más específica.
- En casos de tolerancia selectiva sin patología aparente.

5. Regímenes de digestibilidad normal o completa:

Se distinguen regímenes líquidos, papillas y blandos completos.

Están constituidos por toda clase de alimentos, exceptuando sólo aquellos en los que no se puede modificar su consistencia natural.

Aporte nutritivo: Son suficientes en todas las sustancias nutritivas.

Indicación: Los regímenes de digestibilidad completa, cualquiera sea su consistencia, se prescriben en general en patologías que ocasionan trastornos de la deglución o ciertos grado de estenosis a nivel de tubo digestivo.

6. Regímenes de diagnóstico:

Son regímenes utilizados para verificar o colaborar a establecer el diagnóstico de un estado patológico específico.

Su prescripción está basada en la sintomatología específica, alimentos o sustancias que interfieren en determinaciones de laboratorio o exámenes radiológicos.