

**Nombre del Alumno**

Meyling Yusin Nucamendi Velázquez

**Nombre del tema**

Manual de Dietas

**Parcia**

3er parcial

**Nombre de la Materia**

Nutrición clínica

**Nombre del profesor**

DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

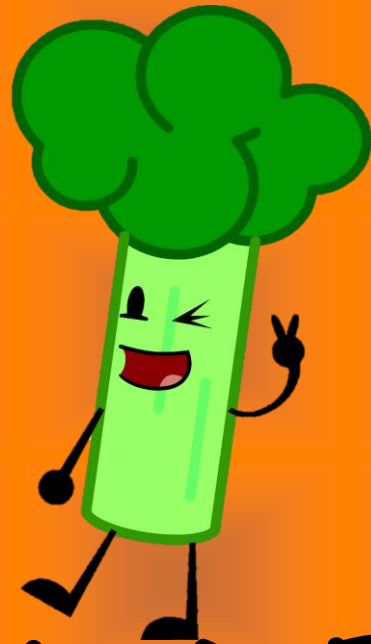
**Nombre de la Licenciatura**

Enfermería General

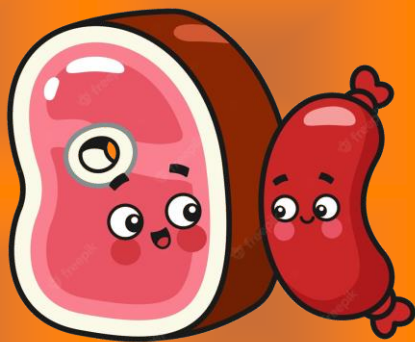
**Cuatrimestre**

3er cuatrimestre

**Lugar y Fecha de elaboración:** Comitán de Domínguez Chiapas, 28/07/23



# MANUAL DE DIETAS



## LIQUIDOS CLAROS



Se trata de una dieta de transición, se considera como:

“Etapa intermedia entre el ayuno y el inicio de la alimentación”.

Su consumo debe ser únicamente entre 24 a 48 horas, fácil digestión, monótona, no cuenta con alimento sólido, y puede ser fría, se fracciona de 3 a 5 tomas.

### INDICACIONES

- ∇ En etapa pre y post operatoria.
- ∇ Exámenes de colonoscopia y otras pruebas diagnósticas.
- ∇ Pruebas de gabinete que requieren reducción de materia fecal.
- ∇ Condiciones agudas de disturbios gastrointestinales obstructivas e inflamatorias.
- ∇ Etapa inicial de la transición de la alimentación parenteral y enteral.
- ∇ Intolerancia a la alimentación sólida.
- ∇ Trastorno de la deglución, como estenosis de esófago.

ALIMENTOS	
PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Te de manzanilla</li><li>❖ Gelatina de agua</li><li>❖ Consomé desgrasado</li><li>❖ Agua de limón</li><li>❖ Atole de maicena con agua</li><li>❖ Jugo de manzana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Carnes</li><li>❖ Frutas</li><li>❖ Verduras</li><li>❖ Panes</li><li>❖ Granos</li><li>❖ Entre otros</li></ul>



## LIQUIDOS GENERALES

Dieta intermedia entre los líquidos claros y dieta blanda, es de fácil digestión, contiene poco residuo y ningún condimento, todos los alimentos se proporcionan en consistencia líquida,

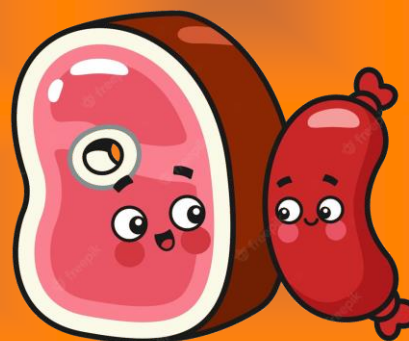
### INDICACIONES

- ❖ Cuando el paciente ya ha tolerado la dieta líquida
- ❖ Dieta por vía oral
- ❖ Útil en alteraciones o patologías que afectan el esófago
- ❖ Personas con dificultad para masticar
- ❖ Después de una cirugía



©DESIGNALIKIE

ALIMENTOS	
PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Atole de maicena</li><li>❖ Licuado de frutas</li><li>❖ Licuado de verduras</li><li>❖ Yogurt para beber</li><li>❖ Sopas</li><li>❖ Atole de arroz</li><li>❖ Plátanos licuados</li><li>❖ Gelatina de agua</li><li>❖ Chayote cocidos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Carnes y aves: trozos</li><li>❖ Embutidos</li><li>❖ Carnes secas</li><li>❖ Pan</li></ul>



## DIETA LICUADA O ENTERAL

Es aquella nutricionalmente completa:

- Proteínas
- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Fibra
- Vitaminas
- Minerales
- Agua

Es liberada en alguna sección del tracto digestivo como el estómago o intestino.

Las fórmulas utilizadas para esta alimentación son:

- Formula industrializada (dieta polimerica)
- Formula artesanal (con alimentos)

### INDICACIONES

- ⊖ En pacientes que requieren apoyo por no alcanzar su requerimiento nutricional por vía oral
- ⊖ Pacientes que tienen imposibilitada la vía natural para el consumo de alimentos

<u>ALIMENTOS</u>	
<u>PERMITIDOS</u>	<u>NO PERMITIDOS</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leche</li><li>❖ Yogurt</li><li>❖ Arroz precocido</li><li>❖ Avena</li><li>❖ Tapioca</li><li>❖ Atole de maicena</li><li>❖ Galletas</li><li>❖ Aceites de canolas</li><li>❖ Pechuga e hígado de pollo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Alimentos solidos</li><li>❖ Cualquier alimento que no este de forma líquida o semilíquida</li><li>❖ Carnes y panes</li><li>❖ Frutas y verduras duras</li></ul>



## DIETA BLANDA

Contiene un aporte de aproximadamente 1800 a 2000 kcal, en esta se incorporan por primera vez frutas y verduras, hortalizas crudas como guarnición o postre.

### INDICACIONES

- ⊖ Pacientes con problemas gastrointestinales
- ⊖ Pacientes con incapacidad digestiva
- ⊖ Pacientes en senectud

ALIMENTOS	
PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Caldos</li><li>❖ Cremas</li><li>❖ Huevos en toda preparación</li><li>❖ Carnes de res, aves, pescado</li><li>❖ Pan</li><li>❖ Tostadas</li><li>❖ Arroz</li><li>❖ Fideos</li><li>❖ Tubérculos</li><li>❖ Legumbres</li><li>❖ Verduras cocidas</li><li>❖ Jugos de frutas</li><li>❖ Gelatina</li><li>❖ Flan</li><li>❖ caramelos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ bebidas cítricas</li><li>❖ bebidas carbonatadas</li><li>❖ alcohol</li><li>❖ limitar verduras flatulentas</li></ul>



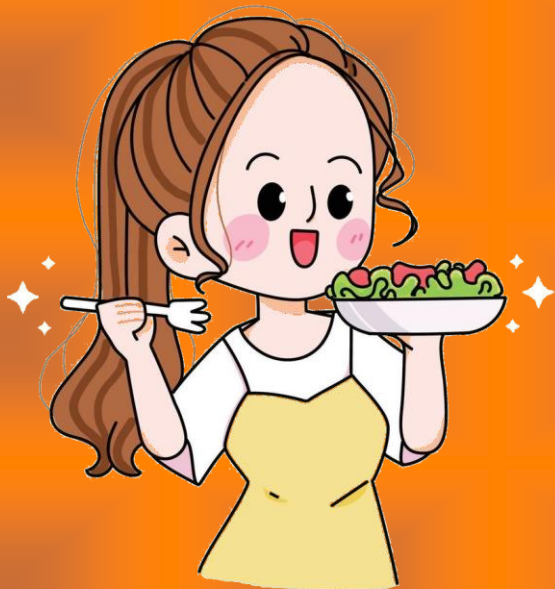
## DIETA HIPERPROTEICA

Utilizada para prevenir o corregir el catabolismo muscular y pérdida de peso, aporta de proteína 1.5 a 2 g por kg de peso al día.

### INDICACIONES

- ⊖ paciente con desnutrición energético proteica
- ⊖ en estados febriles e infecciosos
- ⊖ úlceras por presión
- ⊖ ganancia de masa muscular

ALIMENTOS	
PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ lácteos</li><li>❖ huevos en especial claras</li><li>❖ carnes de preferencia magras</li><li>❖ cereales</li><li>❖ leguminosas</li><li>❖ legumbres y frutos secos</li><li>❖ verduras</li><li>❖ frutas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ bebidas carbonatadas</li><li>❖ alcohol</li></ul>



## DIETA HIPERCALORICO

Alta en calorías, permite aumentar el peso, aporta de 3000 a 3500 kcal, su aporte proteico es de 1 a 1.5g/ kg al día, de debe iniciar gradualmente para evitar malestares digestivos,

### INDICACIONES

- ⊖ Por delgadez
- ⊖ Alimentación deficiente
- ⊖ Pérdida de apetito
- ⊖ Trastorno de absorción intestinal
- ⊖ Excesiva actividad física



ALIMENTOS	
PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lácteos y derivados</li><li>❖ Huevos</li><li>❖ Carnes de preferencia blancas</li><li>❖ Cereales</li><li>❖ Leguminosas</li><li>❖ Legumbres y frutos secos</li><li>❖ Verduras</li><li>❖ Frutas</li><li>❖ Grasas de preferencia vegetales</li><li>❖</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ bebidas gasificadas</li><li>❖ alcohol</li><li>❖ Té</li><li>❖ Café</li></ul>





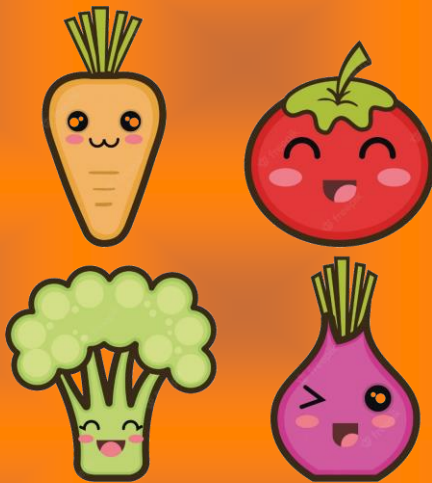
# DIETA HIPOGLUSIDA

El carbohidrato es de 100 a 250 gr al día, aporta de 1500 a 1800 kcal debe realizarse en 5 tiempos de comida.

## INDICACIONES

- ✚ Pacientes con DMI y DMII
- ✚ Pacientes con obesidad
- ✚ Pacientes con trigliceridemia

ALIMENTOS	
PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lácteos y derivados descremados</li><li>❖ Claras de huevo</li><li>❖ Carnes blancas</li><li>❖ Cereales</li><li>❖ Leguminosas</li><li>❖ Verduras</li><li>❖ Frutas</li><li>❖ Grasas vegetales</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ bebidas cítricas</li><li>❖ bebidas carbonatadas</li><li>❖ alcohol</li><li>❖ mango</li><li>❖ chirimoya</li><li>❖ uva</li><li>❖ plátano</li><li>❖ higo</li><li>❖ frutas deshidratadas</li><li>❖ carnes rojas</li><li>❖ zanahorias</li><li>❖ betarraga</li></ul>



# DIETA HIPOSODICA

Dieta donde el sodio está prohibido

Se especifican 5 niveles de restricción de sodio:

- -4 g de sodio (175 mEq o mmol)
- -2 g de sodio (87 mEq o mmol). Restricción ligera de sodio
- -1 g de sodio (44 mEq o mmol). Restricción moderada de sodio
- -500 mg de sodio (22 mEq o mmol). Restricción estricta de sodio
- -250 mg de sodio (11 mEq o mmol). Restricción intensa de sodio

## INDICACIONES

- Edemas
- Cirrosis
- Has
- Afecciones cardiacas
- Enfermedades renales



ALIMENTOS	
PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Verduras frescas</li><li>❖ Espinaca</li><li>❖ Lechugas</li><li>❖ Brócoli</li><li>❖ Col rizada</li><li>❖ Calabacines</li><li>❖</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Embutidos</li><li>❖ Galletas saladas</li><li>❖ Aceitunas</li><li>❖ Encurtidos</li><li>❖ Mariscos</li><li>❖ Aguas minerales</li><li>❖ Queso</li><li>❖ Mantequilla</li><li>❖ Margarina</li><li>❖ Dulces</li><li>❖ Sardinias</li><li>❖ Todo lo enlatado</li></ul>

