

/ /

Hipercalórica: Dieta alta en calorías. Pensada para lograr el aumento de peso, mejorando la calidad y cantidad de lo que se come. Proporciona más calorías que las requeridas para generar un balance positivo.

- Se pueden usar alimentos como: bocadillos, mermelada, margarinas, galletas, panques, tortas, leche condensada.
- Se debe proporcionar adicional en cada tiempo de comida en alimentos fuente de energía.

Indicaciones: Pacientes con desnutrición leve o moderada que estén tolerando adecuadamente la vía oral.

Hipocalórica: Proporciona menos calorías que las requeridas, se manejan 2 valores: Dieta de 1500 Kcal y dieta de 1000 Kcal con la finalidad de generar un balance negativo. (referente a Ingesta vs. gasto energético). Se prescribe en personas que tienen IMC mayor a 25, la restricción de calorías depende del estado nutricional de cada paciente.

- Se puede dar una porción de fruta 80gr, queso un gr 50gr.
- Se debe controlar el suministro de carbohidratos simples y limitar el consumo de carbohidratos complejos.

Hiperproteica: Caracterizada por un incremento en el aporte de proteínas correspondiente al 50% (más de 1.5g/kg/día) se emplea en pacientes hipercalemicos o con pérdidas masivas de proteínas por orina.

- Las proteínas deben ser alto valor (carne, pollo, huevo, pescado).

Indicaciones: Paciente con desnutrición leve o moderada que toleren la vía oral.

Scribe

Dieta DASH: Se creó para ayudar a reducir peso, pero específicamente para reducir la presión arterial. Es baja en sal y alta en frutas, vegetales, grano integral, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.

También incluyen una variedad de alimentos ricos en nutrientes como, potasio, calcio, magnesio.

Verduras 4 a 5 porciones al día

Frutas 4 a 5 porciones al día.

Cereales 6 a 8 porciones

Proteínas y carnes magras 2 porciones o menos al día.

Normocalórica: Dietas destinadas al mantenimiento de peso. Las calorías ingeridas serán igual a las calorías del cuerpo que va a quemar y necesitar.

Cetogénica: También llamada dieta Keto, es un plan de alimentación baja en carbohidratos y rica en grasas que ofrece muchos beneficios para la salud.

Algunos estudios demuestran que este tipo de dietas ayudan a perder peso y mejorar la salud.

Pueden tener beneficios contra la diabetes, cáncer, epilepsia, Alzheimer.