



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



Licenciatura en Medicina Humana

Materia:
Nutrición

Trabajo:
Dietas

Docente:
L.N Jessica Alejandra Velázquez Cortez

Alumno:
Carlos Alfredo Solano Díaz.

Semestre y Grupo:
3° "A"

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas a; 29 de Junio de 2020.

* Dieta Hipocalórica *

Proporciona menos calorías que las requeridas, generalmente se manejan dos valores: Dieta de 500 kcal. y dieta de 1000 kcal, con el fin de generar un balance negativo, Crebromé o megisto y gasto energético, se prescribe en personas adultas que tienen un índice de masa corporal (IMC) mayor a 25 la restricción de calorías depende del estado nutricional de cada paciente.

Observaciones de dieta Hipocalórica:

- * La dieta hipocalórica debe cumplir el mono factor y los hábitos prescritos de común acuerdo con la nutricionista clínica.
- * En las nuevas dietas hipocalóricas se ofrecen porciones de fruta (80g) o porción cuajada (80g).
- * Se debe controlar el suministro de carbohidratos simples y limitar el consumo de carbohidratos complejos.

Indicaciones: Sobrepeso y Obesidad

Alimentos no permitidos:

- Frutas o jugos como: banana, manzana, uvas, papas, romerillo, chupin, Frutas en confiteo o almibar.
- Crema de leche, Salsas comerciales, Quesos de origen animal.
- Embutidos o salsas comerciales y productos de panadería y pastelería elaborados con azúcares simples.

* Dieta Hipercalórica *

Proporciona más calorías que las requeridas, para generar un balance positivo. (Existente a ingesta vs. gasto energético) se prescribe a pacientes que tienen un déficit de peso corporal del 20% o más.

* Observaciones de las dietas hipercalóricas

- * Se pueden utilizar alimentos tales como, bocadillos, mermeladas, margarinas, galletas, bocadillos, panques y tortas, mermelada, leche condensada para aumentar el gasto calórico.
- * Se debe proporcionar adicional en cada tiempo de comida un alimento fuente de energía.

* Indicaciones

Pacientes en demencia leve o moderada que estén tomando adecuadamente la vía oral.

Pacientes hipercalóricos (Quemados, con leucemia, VIH positivo, en su constitución, con tubérculos fósiles resistentes y en general pacientes inmunodeprimidos).

* Alimentos no permitidos

Chama de leche, salsa cremosa, queso de origen animal, embutidos o salmónete.

* Dieta Dash *

La dieta Dash es un plan de alimentación que puede bajar su presión arterial. con este plan se concentran en el consumo de frutas, verduras, grasas saludables y productos lácteos bajos en grasas o sin grasas.

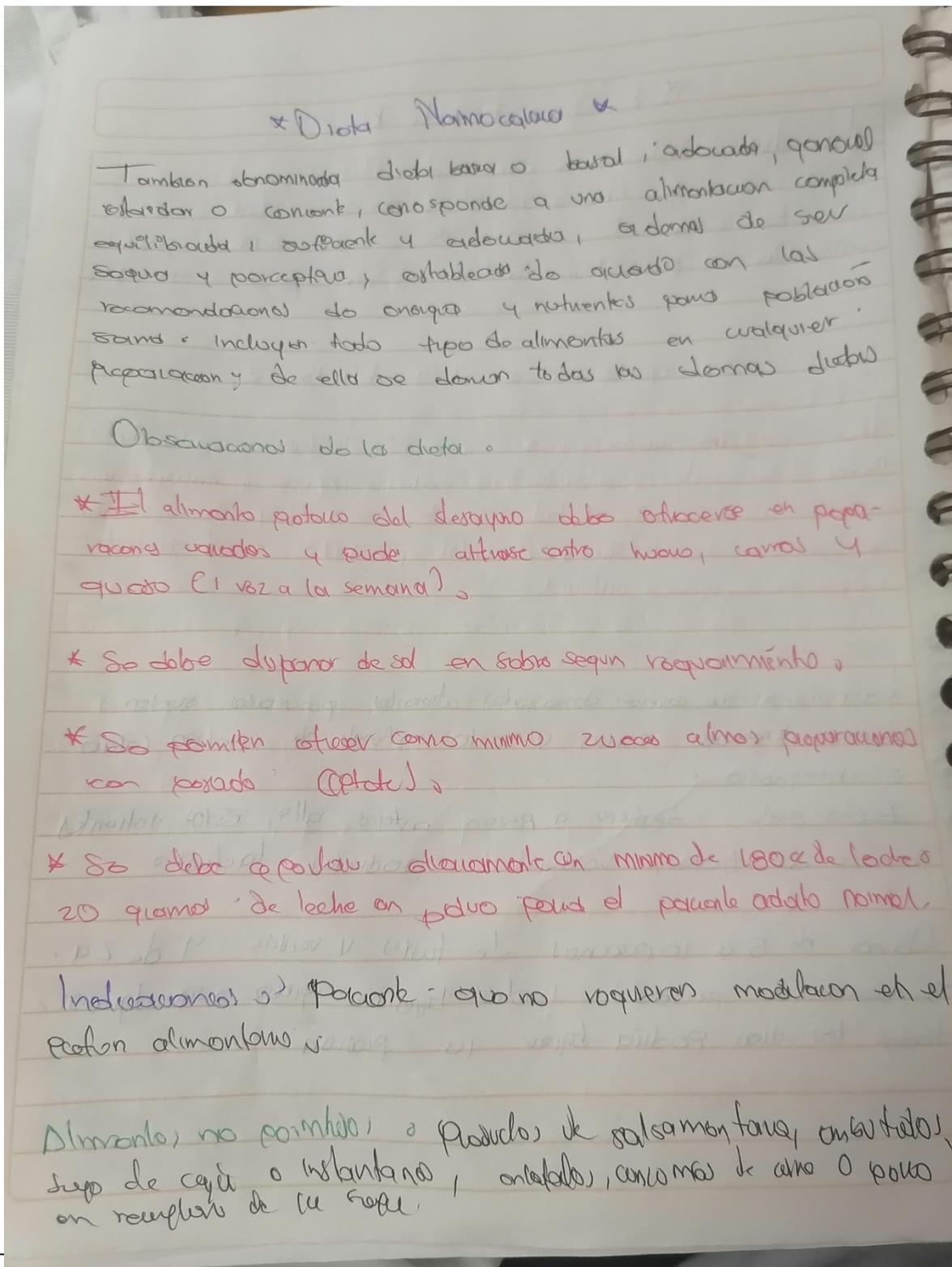
¿Cómo bajar la presión arterial la dieta Dash?

Las frutas, las verduras y los productos lácteos en la dieta Dash tienen alto contenido de calcio, potasio y magnesio. Obtener abundante cantidad de estos minerales y comer menos grasas no saludables y alimentos procesados puede ayudar a bajar la presión arterial.

Las personas que comen demasiados alimentos procesados suelen consumir demasiados sodio y no lo suficiente de potasio, calcio y magnesio.

Esto puede contribuir a presión arterial alta. Estas personas comen de frutas, verduras y productos lácteos.

Comer de 8 a 10 porciones de frutas y verduras y de 2 a 3 porciones de productos lácteos bajos en grasas o sin grasas todos los días podría bajar la presión.



* Dieta Hipoproteica *

Raíz alimentaria caracterizada por un incremento en el aporte de proteínas corresponde al 50% (más de 1.5 g/kg/día). Se emplea en pacientes hipercalóricos o con pérdida masiva de proteínas por otras causas.

* Observaciones de la dieta hipoproteica *

- > Se adiciona al 50% de proteínas de la dieta normal en cada tiempo de comida (desayuno, almuerzo y comida)
- > Los patrones proteicos deben ser de alto valor biológico como: pollo, huevo, queso o pescado.

* Indicación *

pacientes en dietas bajas o moderadas en proteínas adecuadamente a sus requerimientos. Demencia; los leucemias, ciertos tipos de cáncer.

Alimentos no permitidos:

Ciema de leche, sus derivados, queso de origen animal, embutidos o salmónidos.

