

DIETAS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Pasión por educar

Asignatura:

Nutrición clínica

Catedrático:

Alfredo Agustín Vázquez

Tema:

Dietas

Alumna:

Karen Jazziel Bautista Peralta

Licenciatura:

Enfermería

Cuatrimestre:

Tercero

Pichucalco, Chiapas a de 25 de Julio del 2020



DIETAS HIPOSODICAS



Una dieta hiposódica es aquella donde se evita la sal, los fármacos que incluyan sodio, principalmente efervescentes (Alka seltzer comp, bicarbonato sódico, Cloruro de potasio, Sal de uvas etc.) y compuestos de sodio empleados en los alimentos (embutidos, productos de panadería, alimentos industrializados etc.).

ENFERMEDADES EN LAS QUE SE UTILIZA UN DIETA HIPOSÓDICA:

Enfermedad o daño del corazón, riñón, hígado y tratamiento prolongado de fármacos (Corticoides).

NO SE INDICA LA DIETA HIPOSÓDICA EN:

Mujeres embarazadas, Vómitos y diarreas prolongados, hipotiroidismo grave, enfermedades del riñón por pérdida de sodio, ileostomías (abertura del estómago) etc.



EJEMPLO DE MENÚ

Dieta Hiposódica leve 1200 Kcal

Desayuno 1 vaso de leche con canela, ½ tza de chayote cocido, 40 gr de queso fresco ,1/3 pza. melón,20 gr de quínoa, 3 pza. De nuez.

Colación

1 manzana

Comida

40 gr de filete de pescado, 2 cdita de aceite de oliva, 1 tza de pepino, 2 tortillas, ½ tza de frijoles

Colación

1 tza de papaya picada, 2 cda de chía

Cena

Quesadilla (1 tortilla, ½ tza de hongos, 40 gr de queso panela), 1/3 de aguacate, yogurt natural 1 pza.

DIETAS HIPOCALORICAS

Una dieta hipocalórica controla y limita las calorías que podemos consumir para perder peso de forma segura.



Sus menús están compuestos por alimentos bajos en calorías, como los vegetales y las frutas, ingeridos en crudo o cocinados de forma sana, como al vapor, a la plancha o al horno.

La clave de esta dieta está en que nos enseña a comer bien, sano y equilibrado, aportando al organismo la proporción adecuada de nutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas).



El objetivo de la dieta hipocalórica es reducir la ingesta de calorías diarias para bajar de peso, ya que cuando llevamos un tiempo aportado a nuestro cuerpo más calorías de las que necesita, las almacena como tejido graso o adiposo.

DIETAS HIPOPROTEICAS

Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo.

La principal utilidad de las dietas hipoprotéicas radica hoy en día en ser un pilar terapéutico fundamental en el tratamiento de determinadas enfermedades como la fenilcetonuria (PKU), previniendo la acumulación de fenilalanina en el organismo y sus consiguientes efectos deletéreos sobre el mismo; la insuficiencia hepática, reduciendo la tasa de complicaciones como por ejemplo la encefalopatía hepática al reducir la tasa de acumulación de elementos nitrogenados en el Sistema Nervioso Central; la insuficiencia renal, reduciendo la progresión de la enfermedad si se aplica en fases precoces; etc.



Alimentos permitidos en la dieta hipoprotéica:

-Cereales: pan blanco (trigo, centeno), pan integral, harina de trigo integral, biscotes, arroz, arroz integral.

-Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de bruselas.



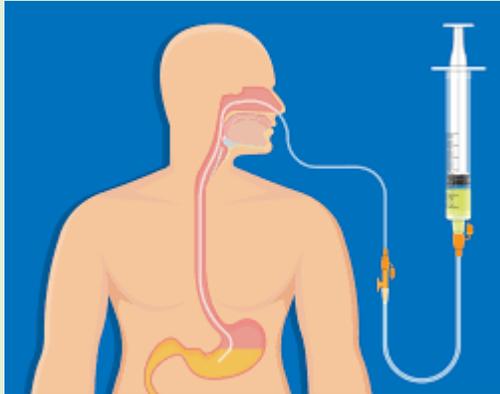


DietaS enterales



Esta técnica adquiere una gran importancia cuando un enfermo tiene incapacidad para la ingestión de alimentos pero mantiene un buen funcionamiento intestinal, con ello se evita el autocatabolismo proteico, el sobrecrecimiento bacteriano, la traslocación bacteriana, la pérdida de defensas inmunológicas del sistema digestivo y la atrofia del enterocito.

Es una medida de soporte nutricional mediante la cual se introducen los nutrientes directamente en el tubo digestivo. Esta medida terapéutica se utiliza cuando existe alguna dificultad para la normal ingestión.



Es capaz de cumplir con el objetivo de prevenir la malnutrición y corregir los problemas nutricionales cuando existan y de este modo evitar el autocanibalismo (es decir el consumo de las propias proteínas).

SE RECOMIENDA:

- 1.- Pacientes con aparato digestivo anatómica y funcionalmente útil.
- 2.- Paciente con aparato digestivo anatómicamente restringido.
- 3.- Paciente con aparato digestivo funcionalmente dificultado.



Vías de administración de la nutrición enteral:

- 1.- Vía oral
- 2.- Por sonda

DIETAS PARENTERALES

Es un método de alimentación que rodea el tracto gastrointestinal. Se suministra a través de una vena, una fórmula especial que proporciona la mayoría de los nutrientes que el cuerpo necesita. Este método se utiliza cuando una persona no puede o no debe recibir alimentación por la boca.

La nutrición parenteral es el suministro de nutrientes como: Carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y oligoelementos que se aportan al paciente por vía intravenosa.

La nutrición parenteral se subdivide en dos categorías:

- En la nutrición parenteral parcial (NPP) o nutrición parenteral periférica, la concentración de dextrosa es menor para proporcionar una fórmula que sea menos hiperosmolar, (osmolaridad 900 mOsm/l para evitar la trombosis venosa.
- En la nutrición parenteral total (NPT) o nutrición parenteral central también se menciona a esta terapéutica como hiperalimentación.

Objetivo de la nutrición parenteral:

- Proporcionar una cantidad y calidad suficiente de sustancias nutritivas por vía intravenosa, para llevar a cabo los procesos anabólicos y promover el aumento de peso en algunos casos.
- Mantener un balance positivo de líquidos y nitrógeno.
- Mantener la masa muscular y proporcionar calorías para las demandas metabólicas.



DietaS POLImERICAS



DietaS nutricionalmente completas, compuestas por proteína entera, hidratos de carbono complejos, grasas, vitaminas y minerales. No contienen lactosa.



Las dietas poliméricas están indicadas en todo paciente en que lo esté la alimentación enteral y mantenga una capacidad motora, digestiva y absorbiva mínimamente alteradas.

Estas fórmulas constituyen las dietas por sonda habituales para los pacientes que conservan un tracto gastrointestinal normofuncionante, es decir con función digestiva y absorbiva intacta.

Un grupo especial de dieta polimérica es la diseñada para pacientes con insuficiencia respiratoria hipercápnica que se encuentran bajo soporte ventilatorio mecánico, la cual presenta alto aporte de calorías en forma de grasas, lo que permite una menor producción de dióxido de carbono y, en consecuencia, facilitaría la progresión hacia la desconexión de dicho soporte.

Otro grupo de dietas, es específico para la administración intrayeyunal, especialmente en aquellos pacientes con diarrea asociada a la NE.

DIETAS SIN COLECISTOQUINETICOS



Este tipo de dieta es utilizada en pacientes, con patologías vesiculares como colecistitis, coledocolitiasis y colelitiasis. Se trata principalmente de alimentos sin contenido de grasa o contenido muy bajo y sin irritantes.

Alimentos permitidos.

Frutas, verduras, hortalizas, granos enteros, pan, pasta, leguminosas, carne de res magra, pollo, pavo, pescado no graso, clara de huevo, aceites en cantidad moderada, leches vegetales, azúcar, miel, mermeladas.



Alimentos prohibidos.

Crema, manteca, mantequilla, mayonesa, aderezos, tocino, chorizo, vísceras, alimentos fritos, capeados, empanizados, o gratinados, mariscos, carne de cerdo, la yema de huevo, la leche entera, queso, helados de crema, alimentos con muchas especias, cítricos, aguacate, aceite de coco, café, frutos secos, semillas, chocolate, pastelería, bollería, chile, comida enlatada..



DIETAS LIQUIDAS

Una dieta líquida absoluta consiste en líquidos claros —como agua, caldo y gelatina regular— que se digieren con facilidad y no dejan residuos sin digerir en el tracto intestinal.

El médico puede indicar una dieta líquida absoluta antes de ciertos procedimientos médicos o si se tienen determinados problemas digestivos.

También puede recomendarse como una dieta a corto plazo si tienes ciertos problemas digestivos, como náuseas, vómitos o diarrea, o después de determinados tipos de cirugía.

Una dieta líquida absoluta ayuda a mantener una hidratación adecuada, proporciona algunos electrolitos importantes, como el sodio y el potasio, y da energía en ocasiones en las que no es posible ni recomendable llevar una alimentación normal.



DIETAS HIPERPROTEICAS



La dieta hiperprotéica contiene alimentos ricos en proteínas que te permitirán quemar grasas suficientes como para bajar de peso, y además no perder el balance de tu alimentación.

La principal ventaja de la dieta hiperprotéica es que produce una rápida pérdida de peso. Esta pérdida de peso es más rápida que la producida por dietas bajas en calorías, que son las dietas más frecuentemente utilizadas.

Una dieta alta en proteínas o dieta hiperprotéica se recomienda a menudo a los culturistas y por especialistas en nutrición para ayudar a aumentar la masa muscular y consecuentemente a perder grasa.

OBJETIVOS:

Prevenir o corregir el catabolismo tisular y la pérdida de peso en pacientes que tienen incrementadas sus necesidades.

Conseguir una ingesta adecuada en aquellos individuos que, presentando una correcta funcionalidad digestiva, se encuentren limitados por una dificultad en la masticación.



DIETAS HIPERCALÓRICAS

La dieta hipercalórica es un régimen para subir de peso y debe diseñarla un especialista en nutrición y dietética.

El objetivo de la dieta hipercalórica es que una persona aumente de peso de forma saludable y equilibrada, incluyendo alimentos naturales de gran aporte calórico en su plan de alimentación.

Esta dieta está diseñada para ingerir entre un 20% y un 50% más de calorías diarias que en una dieta normal. Aún así, el porcentaje lo deberá decidir el nutricionista una vez estudiadas las necesidades de cada paciente.

Esta dieta va dirigida para las personas que se les resulta difícil engordar por mucho que coman como cualquier otra persona y necesitan ayuda de un profesional.



DASCH

DASH corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension).

La dieta DASH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.

La dieta se creó originalmente para ayudar a reducir la presión arterial alta. También es una manera saludable de perder peso.

La dieta DASH le ayuda a consumir alimentos nutritivos.

No se trata solo de una dieta tradicional baja en sal. La dieta DASH enfatiza los alimentos ricos en calcio, potasio, magnesio y fibra, que al combinarse, ayudan a disminuir la presión arterial.



DIETAS HIPOCARBONATADAS

Los hidratos de carbono se reducen al mínimo, nada de dulces, refrescos, zumos, pasta, arroz, patata, harinas, granos y legumbres o pan (solo se puede tomar un poco de avena o pan en el desayuno). Las grasas también se reducen a la mínima expresión. Solo emplearemos al día dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra para cocinar o aliñar.

Todas las comidas tienen que incluir proteína animal (en el caso de los veganos puede sustituirse por tofu, tempeh, seitan) más verdura en cantidades moderadas, preparadas con poco aceite y sin hidratos. Hay que beber abundante cantidad de líquidos: agua, infusiones sin azúcar, caldos desgrasados, y tomar fruta fuera de las comidas: en el desayuno, media mañana o media tarde.

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno: Café o té con sacarina.

Comida: Pescado a la plancha con limón.
Una naranja o una raja de melón.

Cena: Un plato de fiambres o carne a la plancha. Queso de Burgos.



DIETA ARTESANAL

La nutrición enteral artesanal puede prepararse combinando los alimentos de una dieta normal, o alimentos o suplementos planeados para satisfacer necesidades terapéuticas específicas.

Indicada en pacientes que, no pudiendo ingerir una alimentación convencional, presentan un tracto gastrointestinal funcionalmente activo suficiente para recibir el alimento a través de la sonda, hacerlo progresar mediante la peristalsis, digerirlo y absorberlo.

Deben homogeneizarse finamente, colarse y diluirse hasta una consistencia que asegure su paso a través de la sonda.



DIETA BLANDA

La dieta blanda contiene vegetales cocidos no flatulentos, cereales refinados, carnes blancas y pescados blancos, etc. Todo ello con cocciones suaves.

Debemos excluir de este tipo de dieta alimentos grasos, ácidos, muy condimentados, etc. Por ejemplo, embutidos, repostería, encurtidos, frutas ácidas, etc.



Los alimentos permitidos en la dieta blanda son los siguientes:

- Arroz blanco hervido.
- Sémola de trigo hervida.
- Patatas hervidas o al vapor.
- Pan, mejor si es tostado.
- Verdura cocida (zanahoria, calabaza o calabacín preferentemente).
- Tortilla francesa.
- Pollo y pescado hervido, a la plancha o al horno.

DIETA ASTRINGENTE



El objetivo de una dieta astringente es recuperar los minerales y líquidos perdidos tras una enfermedad o dolencia estomacal, normalmente gastroenteritis tras la cual, el organismo se ha deshidratado.

Esta dieta se basa en la combinación de alimentos astringentes, es decir, que estríen o estrechan los tejidos. Se trata de recomponer nuestro sistema digestivo.



La dieta astringente consiste en ir poco a poco introduciendo alimentos que nuestro sistema digestivo sea capaz de tolerar y asentar en el estómago para que pueda realizar sus funciones.

Este tipo de dietas están indicadas para frenar en seco la descomposición estomacal y sus síntomas: diarrea, náuseas y vómitos, debilidad, falta de apetito.

Alimentos para dieta astringente:

Yogurt natural.
Carnes: pollo, pavo, ternera, jamón cocido.
Pescados blancos: merluza, lenguado.
Verduras: zanahorias, y patatas cocidas.
Hidratos de carbono: Arroz, pasta y pan blanco.
Frutas astringentes: Plátano, manzana.



DIETA HIPOLIPIDICA



Una dieta hipolipidica es aquella en la que se aporta una proporción de grasa menor al porcentaje recomendado.

Este tipo de dietas se usan para compensar patologías, como pudieran ser problemas hepáticos, enfermedades cardiacas y/o circulatorias. Compensar malabsorción y ciertas patologías digestivas.



Se aplica en enfermos que tienen colesterol y triglicéridos altos.





KETO

La dieta keto o cetogénica se centra en la ingesta de más alimentos ricos en grasas buenas y proteínas (pescado azul, aguacate, aceite de coco y de oliva) con una restricción de la ingesta de hidratos de carbono (cereales, azúcar, e incluso de mucha cantidad de verduras y frutas) con el objetivo de generar el proceso de cetosis en sangre similar al ayuno.



La dieta cetogénica o dieta keto aboga por la ingesta de alimentos ricos grasas buenas del 60 por ciento al 75 por ciento (nueces, aceite de coco, aguacate, pescado azul...) combinada con ingredientes ricos en proteínas en un 15 o 30 por ciento y que los carbohidratos se limiten a hojas y verduras verdes sin exceder al 20 por ciento de las calorías ingeridas en cada ingesta.



Piramide de Alimentos Cetogénicos



EXCLUIR

- Pan
- Pasta
- Azúcar
- Leche
- Maiz
- Frijoles
- Arroz

CETOGENICA

La dieta cetogénica (o dieta keto) busca generar una situación de cetosis en el cuerpo a través la restricción de cierto tipo de alimentos. Es baja en glúcidos e hidratos de carbono y la alimentación del sujeto que la lleva a cabo está basada en proteínas y grasas.



Entre sus desventajas se incluyen el bajo aporte de vitaminas, minerales y fibra y la posibilidad de tener estreñimiento, halitosis o arritmias.



Mantener el estado de cetosis es difícil y arriesgado, por lo que siempre se debe realizar esta dieta bajo supervisión médica.



DIETAS ELEMENTALES

Una dieta elemental es una dieta que propone la ingestión, o en casos más severos, el uso de una sonda de alimentación gástrica o alimentación intravenosa, de nutrientes líquidos en una forma fácilmente asimilable.

Generalmente está compuesto de aminoácidos, grasas, azúcares, vitaminas y minerales. Esta dieta carece de proteína total o parcial debido a su capacidad de causar una reacción alérgica potencial en algunas personas.

Se puede administrar por vía oral o por sonda nasogástrica si los pacientes no toleran el líquido.



DIETAS SEMI ELEMENTALES



Aporta nutrientes líquidos en una forma fácilmente asimilable, para pacientes en transición desde la NP o con enfermedad gastrointestinal grave. Las DE aportan aminoácidos individuales y grasas en forma de triglicéridos de cadena media (TCM).

Los resultados de los estudios de investigación indican que los pacientes con distintas dificultades para la alimentación pueden mejorar su estado clínico y lograr las metas nutricionales con el uso de dietas semielementales con hidrolizado de proteínas del suero lácteo.



DIETAS NORMOCALÓRICAS



Son dietas destinadas al mantenimiento del peso. Una vez hayas logrado tu objetivo, es hora de mantenerlo.

En las dietas normocalóricas las calorías ingeridas serán igual a las calorías que tu cuerpo va a quemar y necesitar.



Si usted sufre de diabetes mellitus:

Evitar los hidratos de absorción rápida (azúcar, miel, zumos de fruta, helados, la bollería), alcohol y grasas de origen animal y aumente su ingesta de alimentos ricos en fibra.

Si usted sufre de hipertensión arterial:

No añadir sal a los alimentos (utilice hierbas aromáticas para condimentar) y evitar los alimentos ricos en sodio (precocinados, ahumados, en conserva, agua con gas, etc.).



Si usted sufre de colesterol elevado o hipertrigliceridemia:

Evite consumir grasas en exceso, alimentos precocinados, carnes como cordero, cerdo, vísceras y embutidos; elimine la piel de las aves y la grasa visible. Opte por técnicas de cocinado como plancha, grill, horno, microondas, olla a presión. Evite todo tipo de bebidas alcohólicas (especialmente si sufre de triglicéridos altos).

Si usted sufre de ácido úrico alto y/o gota:

Beber abundante agua y evitar cualquier tipo de bebida alcohólica. No comer alimentos ricos en purinas (carne grasas, vísceras de animales, hamburguesas, salchichas Frankfurt, manteca, mariscos).