



Universidad del sureste

Pasión por educar

Asignatura

Nutrición clínica

Catedrático

Alfredo Vázquez Pérez

Tema

Súper notas de dietas

Carrera

Lic. Enfermería

Alumna

Clarita del Carmen López Trejo

3er cuatrimestre

Pichucalco, Chiapas 24 de julio del 2020

Contenido

Hiposódicas.....	3
Hipocalóricas.....	5
Hipoproteicas.....	6
Enteral.....	7
Parenteral.....	8
14. Polimerica.....	9
15. Sin colestoquineticos.....	10
16. Liquida.....	9
17. Hiperproteica.....	9
18. Dieta hipercalorica.....	9
19. Dash.....	9
20. hipocarbonatada.....	9
21. Artesanal.....	9
22. Blanda.....	9
23. Astringente.....	9
24. Hipolipidicas.....	9
25. Dieta keto.....	9
26. Cetogenica.....	9
27. Elemental.....	9
28. Semielemental.....	9
29. Normocalorica.....	9

Hiposódicas

- Recomendaciones sobre la dieta hiposódica
- Se recomienda prescribir una restricción moderada de sodio en la que no se superen los 6 g diarios.
- Las recomendaciones dietéticas que haremos al paciente hipertenso son las siguientes:
- * Teniendo en cuenta que el 70-80% de sodio está escondido en los alimentos procesados, será más recomendable restringir toda esta serie de alimentos (salazones, salmueras, conservas, aceitunas, embutidos) que prohibir estrictamente el uso de la sal de cocina en la preparación de los alimentos.
- * Si se usa otro tipo de sal que no sea la sódica (la potásica, por ejemplo) debe usarse con precaución, especialmente si el paciente es tratado con diuréticos ahorradores de potasio.
- * Son alimentos bajos en sodio los que aportan menos de 140 mg de sodio por 100 g.
- * Vigilar las medicaciones que aporten sodio (laxantes, sales de fruta, antitusígenos).

- * Utilizar procesos de cocinado que potencien el sabor de los alimentos: guisados, papillotes, al vapor y estofados.
- * Las sopas en las que se utiliza mayor variedad de verduras tienen más sabor.
- * Las patatas hervidas con su piel son más sabrosas.
- * En caso de hervir verdura se recomienda hacerlo con poca agua y el tiempo justo (no más de 20 min).
- * Se recomienda utilizar aceites aromatizados con hierbas, especias, ajo, orégano o guindilla.
- * El vinagre, el limón, el ajo o la cebolla o las hierbas aromáticas dan sabor a los alimentos.



Se recomienda:

- personas que viven con hipertensión arterial

Una dieta hiposódica correcta puede reducir los valores de HTA en 4 mmHg, lo que se traduce en una disminución de la mortalidad coronaria de un 9% y una disminución del riesgo cardiovascular del 14%.

Hipocalóricas

Las dietas hipocalóricas se siguen utilizando para conseguir pérdidas de peso en pacientes con problemas de sobrepeso u obesidad. Ello es debido a que ocasionan una pérdida de peso que redundará en una pérdida de masa grasa. Al implantar una dieta hipocalórica, lo que pretendemos es aportar una cantidad de energía insuficiente con el objetivo de permitir una correcta actividad funcional y ello lo implantamos de manera continuada; no se trata de algo planteado de modo ocasional, sino de forma planificada.

El sistema de control de equilibrio energético del organismo, detecta este déficit de energía y nutrientes y actúa en consecuencia.

Las medidas que implanta este sistema son las siguientes:

- * Disminuimos la sensación de hambre.

* Utilizamos las reservas.

* Intentamos que las reservas duren el máximo tiempo posible.

Se recomienda:

- personas que desean perder peso.

Hipoproteicas

Descripción Esta dieta se caracteriza por aportar menos del 10% del total de energía en forma de proteínas. La proteína utilizada debe ser de alto valor biológico (50-70%), lo que asegura la ingesta de aminoácidos esenciales. Es alta en carbohidratos y grasas, y se debe acompañar con suplementos de vitaminas y minerales tales como: calcio, hierro, ácido fólico, tiamina, niacina y riboflavina.

Se recomienda:

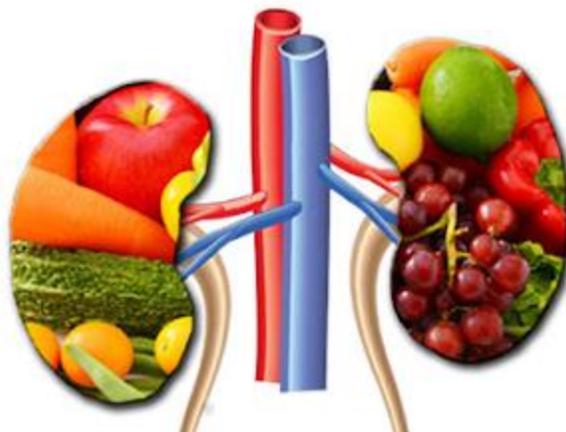
- Insuficiencia hepática
- encefalopatía hepática.
- Insuficiencia renal aguda.
- Insuficiencia renal crónica estadio I, II y III sin compromiso nutricional.



Grupo de alimento		Alimentos permitidos	Alimentos prohibidos	Modificación
Leche derivados	y	Todos, la cantidad depende de la proteína permitida.	Ninguno	Se restringe las cantidades
Carnes y huevos	y	Todos los tipos, cocidas y en sopa	Ninguno	Se restringen las cantidades
Vegetales		Frescos y cocidos	Ninguno	Ninguna
Frutas		Frescas, cocidas, enlatadas y congeladas	Ninguno	Ninguna
Panes cereales	y	Todos los que contengan poca proteína, arroz, papa, plátano, maíz, pastas y avena	Ninguno	Se restringen las cantidades
Grasa		Mantequilla, margarina, crema y aceite vegetal	Ninguno	Ninguna
Misceláneos		Té y condimentos con moderación	Ninguno	Ninguna

Enteral

La nutrición enteral 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.



La nutrición enteral 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).

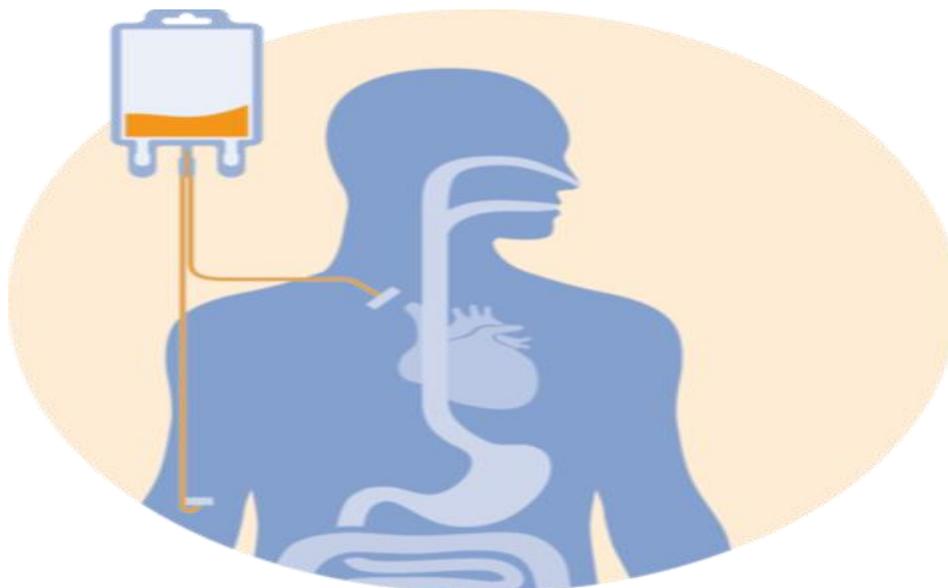
La nutrición enteral evita los efectos secundarios del reposo intestinal

Indicaciones de la nutrición enteral

Se consideran indicaciones de la nutrición enteral todos aquellos casos en que exista desnutrición o cuando la ingestión no se vaya a poder restablecer en por lo menos 7 días, a condición principal de que el intestino sea capaz de tolerar este tipo de alimentación.

Parenteral

La nutrición parenteral consiste en administrar nutrientes al organismo por vía extradigestiva. En la calidad y cantidad necesaria para cada individuo. Sin embargo, es una técnica no exenta de complicaciones, que supone una carga asistencial y con un coste



económico elevado. Por ello debemos ser estrictos en sus indicaciones y valorar en todo momento los beneficios, riesgos y costes que se derivan de la misma. Como premisa fundamental hay que tener presente que siempre que sea posible, por existir un tracto digestivo funcionando, debe utilizarse la nutrición entera.

Sin embargo, el aporte de los nutrientes por vía parenteral reviste unas características especiales:

- a) Aporta nutrientes directamente al torrente circulatorio, sin el proceso digestivo y filtro hepático;
- b) Cuando es la única vía utilizable, debe aportar todos los nutrientes esenciales;
- c) Se obvian los mecanismos de regulación de la ingestión y absorción de nutrientes, por lo que debemos evitar desequilibrios en la administración;
- d) Se utiliza en pacientes con alteración de los mecanismos de regulación del medio interno: e) Gran facilidad para la incidencia de infección: fácil desarrollo de gérmenes en la mezcla nutritiva, ruptura de barreras defensivas cutáneas, aporte directo a la sangre con fácil diseminación, suele utilizarse en pacientes con afectación inmune por la propia desnutrición o enfermedad base.

Polimerica

Son fórmulas nutricionalmente completas, en los que los tres nutrientes básicos (proteínas, hidratos de carbono y grasas) se encuentran en forma compleja, es decir, en forma de polímeros o macromoléculas. Las proteínas, intactas o parcialmente hidrolizadas, proceden de la ovoalbúmina, lactoalbúmina, caseína, proteínas de la carne y de extractos vegetales, especialmente de la soja. Las grasas se encuentran principalmente en forma de triglicéridos de cadena media (MCT) procedentes de aceites vegetales (fundamentalmente del maíz o la soja) y en menor

proporción, aunque suficiente, de triglicéridos de cadena larga (LCT), así como monoglicéridos y diglicéridos (estos dos últimos para mejorar su absorción). Los hidratos de carbono se presentan, en su mayor parte, en forma de polímeros de glucosa obtenidos por hidrólisis enzimática del almidón de maíz, aunque también contienen cierta cantidad de disacáridos y oligosacáridos de la glucosa, sacarosa, fructosa, maltosa y dextrinomaltosa, los cuales contribuyen a mejorar el sabor. Prácticamente todas las dietas poliméricas carecen de lactosa y colesterol, y contienen vitaminas y minerales esenciales. En general, suelen ser isotónicas y su presentación en forma líquida, mientras que la densidad calórica suele variar entre 0.6, 1.0, 1.5 y 2 Kcal/ml siendo el grupo de las que aportan 1 Kcal/ml el más empleado en la práctica clínica.

Estas fórmulas constituyen las dietas por sonda habituales para los pacientes que conservan un tracto gastrointestinal normofuncionante, es decir con función digestiva y absorptiva intacta. También son adecuadas como suplementos orales en aquellos pacientes que toleran la dieta oral normal, pero que por presentar unas necesidades nutricionales elevadas, éstas no pueden alcanzarse por dicha vía.

- Sin colestoquineticos

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

Control de la cantidad total y relativa al valor calórico según el cuadro clínico. Puede variar desde un régimen hipograso estricto y transitorio (calorías provenientes de grasas 10%) post-cólicos o colecistitis aguda, hasta una dieta normograsa (25%), vigilando la calidad de la misma.

Las dietas ricas en fibra disminuyen la saturación de bilis reduciendo el riesgo de litiasis. A su vez dietas ricas en fibra son de menor densidad calórica y predisponen menos al sobrepeso por lo que éste no actuaría como factor negativo. Se sabe que los obesos tienen doble riesgo de formación de cálculos, comparados con individuos de peso normal. A pesar de ello, puede ser necesaria la restricción de fibra y/o su modificación, en tanto estén presentes alteraciones digestivas



Dieta líquida

Dieta líquida

Es aquella que no contiene alimentos sólidos, prescritas normalmente para enfermedades gastrointestinales o antes o después de ciertos tipos de cirugía, como la cirugía oral y del tracto gastrointestinal.

Los líquidos y los alimentos claros pueden ser de color, pero debes poder ver a través de ellos. Los alimentos se consideran líquidos si se derriten total o parcialmente a temperatura ambiente. No puedes consumir alimentos sólidos al seguir una dieta líquida absoluta.

También es posible que necesite seguir una dieta líquida completa por un tiempo después de haberse sometido a una cirugía en el estómago o el intestino. Igualmente, puede ser que necesite hacer esta dieta si está teniendo problemas para tragar o masticar. Si se le receta esta dieta debido a disfagia (problemas para tragar), su patólogo del habla le dará más instrucciones específicas. En ocasiones la dieta líquida completa es un paso entre una dieta de líquidos claros y volver a su dieta regular.



Dieta hiperproteica

Es una dieta que se basa en ingerir alta cantidad de alimentos ricos en proteínas, tanto de origen animal como vegetal, como pueden ser las carnes, pescado, huevo, quesos y lácteos, pero eliminando casi la totalidad de los carbohidratos que se ingieren.

El consumo excesivo de proteínas produce un incremento en la excreción neta de ácidos, lo cual a su vez aumenta la excreción urinaria de calcio. Los efectos de la dieta sobre la excreción urinaria de ácidos y de calcio no sólo dependen de la cantidad de proteínas, sino que también pueden ser modificados por otros constituyentes de la alimentación, tales como el potasio y los equivalentes alcalinos de bicarbonato contenidos en las frutas y hortalizas. La deficiencia de estas bases de potasio en la dieta aumenta la carga ácida sistémica producida por las proteínas. En consecuencia, el resultado de una ingesta elevada en proteínas o bien deficiente en frutas y hortalizas es la generación de acidosis metabólica

crónica, la cual, aún siendo de bajo grado, tiene efectos deletéreos sobre el organismo, incluyendo retardo del crecimiento en niños, disminución de la masa ósea y muscular en adultos, y formación de cálculos renales. En la presente revisión se resumen las evidencias actuales en relación a los efectos de las dietas hiperproteicas sobre distintos órganos y sistemas incluyendo el metabolismo hidroelectrolítico y ácido base, el metabolismo óseo, la función renal y la función endocrina. Asimismo se mencionan los aspectos particulares que influyen de un modo especial en los grupos de las edades extremas de la vida, los niños y los ancianos.



Dieta hipocalórica



La dieta hipercalórica es un régimen para subir de peso y debe diseñarla un especialista en nutrición y dietética. El error más común de las personas que quieren engordar y no acuden a un profesional es recurrir a la comida basura, a la bollería industrial o a cualquier tipo de producto que consideren calórico

Es aquel régimen dietético que fundamenta su aplicación en la restricción calórica diaria, o la reducción en la ingesta de alimentos. Es la más habitual de las dietas que aplican y diagnostican los médicos en los casos de pérdida de peso. Suele tener efectos secundarios como el efecto de rebote se caracteriza por un aumento de las raciones de alimentos y/o por una mayor frecuencia de consumo de alimentos con alta densidad energética como por ejemplo alimentos ricos en grasas saturadas o en azúcares sencillos.

Dieta dasch

La Dieta DASH es un régimen adecuado para las personas que padecen de hipertensión arterial o pre hipertensión, debido a que tiende a disminuirla sin necesidad de medicamentos

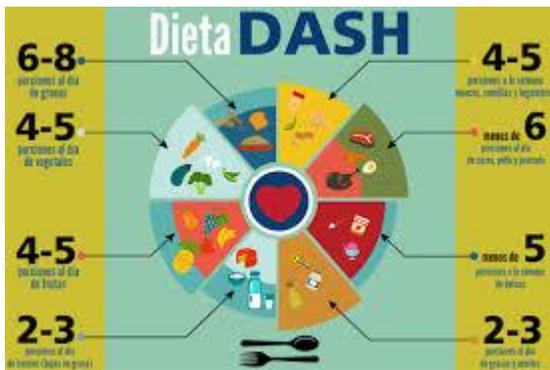
a dieta DASH reduce la presión arterial alta al disminuir la cantidad de sodio en su dieta a 2300 miligramos (mg) al día. Bajar el sodio a 1500 mg al día reduce aun más la presión arterial. También incluye una variedad de alimentos ricos en nutrientes que ayudan a a algunas personas a bajar la presión arterial, tales como potasio, calcio y magnesio.

Con la dieta DASH, usted:

- Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales

- Comerá pescado, aves y carnes magras
- Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas
- Reducirá las bebidas alcohólicas

También debe hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada casi todos los días de la semana. Los ejemplos incluyen caminata rápida o montar en bicicleta. Póngase como meta hacer por lo menos 2 horas y 30 minutos de ejercicio por semana.



Dieta hipocarbonatada

Las dietas hipocarbonadas, se reducen los hidratos de carbono refinados, adecuadas para la obesidad, los problemas hepáticos o del páncreas y preferentemente, en aquellas personas aquejadas de problemas respiratorios por exceso de mucosidad.



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

Al igual La nutrición enteral es una técnica de soporte nutricional que consiste en administrar los nutrientes directamente en el tracto gastrointestinal mediante sonda. No se acepta conceptualmente como nutrición enteral la administración oral de fórmulas artificiales.



Dietas Licuadas Artesanales

Lic. Nutrición Marisol L. Cisneros Abundis

Dieta blanda

Es un régimen terapéutico de fácil seguimiento y de uso casero muy extendido. Es de fácil digestión, por lo que también suele recibir el nombre de ‘dieta de protección gástrica’”, explica Eugenio Freire, cirujano digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED). Su denominación no hace referencia a una ingesta sencilla: “El término ‘blanda’ no se refiere a ‘tierno’ o ‘de fácil masticación’, ya que para una dieta de esa textura se emplean las expresiones ‘blanda odontológica’ o ‘de fácil masticación’”, especifica el especialista.

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

Los alimentos permitidos en la dieta blanda son los

- 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



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

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.

DIETA HIPOLIPIDICAS

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

Dieta desequilibrada que proporciona menos grasas de la recomendada en una dieta equilibrada, por lo que aumenta la proporción de proteínas y/o hidratos de carbono. No tiene que ser necesariamente una dieta hipocalórica.

DIETA CETOGENICA



Una dieta keto se refiere a la dieta cetogénica, alta en grasas, adecuada en proteínas y baja en carbohidratos

objetivo es generar una situación de cetosis similar a la del ayuno. Tal situación se logra bien por un aporte insuficiente de alimentos o bien por una restricción de alimentos ricos en glúcidos.

Su función se basa en el cuerpo. El cuerpo, en ausencia de los carbohidratos suficientes como combustible (glucosa), agotará las reservas de glucógeno y la principal fuente de energía pasará a ser la quema de grasas en el hígado.

La dieta cetogénica se ha investigado mucho sobre cómo puede ayudar a prevenir o incluso tratar ciertos tipos de cáncer. Un estudio encontró que ésta puede ser un tratamiento complementario adecuado a la quimioterapia y la radiación en personas con cáncer. Esto se debe al hecho de que causaría más estrés oxidativo en las células cancerosas que en las células normales.

Dieta 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.



Básicamente son fórmulas líquidas o en polvo, las cuales puedes mezclar con agua y consumirlas. Son muy beneficiosas debido a que contienen proteínas, grasas y carbohidratos que ya han sido convertidos en aminoácidos, ácidos grasos y azúcares. Además, poseen vitaminas y minerales, que al ser de fácil absorción, permiten a tu sistema digestivo descansar sin poner en peligro tu ingesta nutricional.

Dieta sami elementale

son aquellas compuestas por nutrimentos predigeridos, en el que predominan las proteínas parcialmente hidrolizadas.



Dieta normo calórica



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

Al igual Es un plan alimenticio destinado a favorecer el adelgazamiento. Esta dieta Normo proteica consta de tres etapas; desde la primera comienzas a perder peso, ya que tu organismo recurrirá a la grasa de tus depósitos, acumulada en los tejidos, para obtener energía

Bibliografía

<https://www.biblioteca.org.ar/libros/88599pdf>.

<https://dct.digitalcontent.com.co/sview/default.aspx>