



Docente:

Alumna: Paola Pinto Pérez

Materia: Nutrición clínica

Carrera: Enfermería

Grupo: "A"

Pichucalco, chis. Julio, 2020

SUPER NOTA

Dieta hipercalórica: Es aquella que tiene contiene alimentos que proporcionan un aporte energético mayor y es la que nos ayuda engordar de una forma saludable al igual es un régimen para subir de peso.

El objetivo de la dieta hipercalorica es que una persona aumente de peso de una manera saludable y equilibrada, incluyendo alimentos naturales de gran aporte calórico en su plan de alimentación, de esta forma subirá de peso e incrementara su masa muscular sin ver aumentar su nivel de colesterol y triglicérido azucares en sangre o grasa.

la dieta hipercalorica nos sirve para el balance de calorías frente a las quemadas con la actividad diaria. Se caracteriza por una reducción de cantidad de alimentos, al mismo tiempo que una limitación de la ingesta de alimentos con gran densidad calórica.



En esta imagen podemos ver la alimentación correcta de la dieta hipercalorica.

Como el pan, la pasta, el arroz, y los cereales deben presentarse en mayor o menor cantidad. Lo que tampoco podría faltar en esta dieta lo huevos, la carne, o el pescado.

La dieta DASCH: nos habla de un régimen a de cuacado para las personas que padecen de hipertensión arterial o hipertensión, por que tiene a disminuir sin necesidad de medicamentos. La dita DASCH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.

La dieta DASCH nos ayuda a consumir los alimentos nutritivos.

No solo se trata de una dieta tradicional baja en sal. Esta dieta enfatiza los alimentos ricos en calcio, potasio, magnesio y fibra, que, al combinarse, nos ayuda la presión arterial.

La dieta DASCH nos ayuda a reducir la presión arterial alta, el riesgo de enfermedades del corazón, insuficiencia cardiaca, previene la diabetes tipo 2, mejora los niveles de colesterol y reduce la posibilidad de cálculos renales.



La dieta DASCH se consume muchas verduras, frutas y lácteos sin grasas o bajos. También incluyen granos enteros, legumbres, semillas y aceites vegetales.

Comer pescado, a veces y carnes.

Dieta HIPOSODICA: La dieta hiposodica es aquella donde se evita la sal, los fármacos que incluyen sodio, principalmente efervescentes.

Esta dieta está recomendada para personas con hipertensión arterial y problemas del corazón, bajando la presión arterial incluso en personas con niveles normales.

Esta dieta es baja en sal y sodio. Mientras que en dietas normales el consumo de sodio oscila entre el consumo de sodio oscila entre los 3900 y los 5900 miligramos el consumo optimo con la dieta hiposodica es de 2.900 miligramos.

DIETA HIPOSÒDICA Dieta baixa en sal		DIETA HIPOSÒDICA Dieta baja en sal	
TIPUS D'ALIMENT DESACONSELLAT		TIPO DE ALIMENTO DESACONSEJADO	
CEREALES I DERIVATS Productes de rebosteria industrial (croissants, magdalenes, ensaimades, pastes de té, galetes comercials...). Pa amb sal.		CEREALES Y DERIVADOS Productos de bollería industrial (croissants, magdalenas, ensaimadas, pastas de té, galletas comerciales...). Pan con sal.	
CARNES I AUS Carns adobades, en salaó, en conserva i fumades.		CARNES Y AVES Carnes adobadas, en salazón, en conserva y ahumadas.	
EMBOTITS Tots en general.		EMBUTIDOS Todos en general.	
PEIX I MARISC En salaó, en conserva i fumats. Crustacis (muscos, cloïsses, ostres...).		PESCADO Y MARISCO En salazón, en conserva y ahumados. Crustáceos (mejillones, almejas, ostras...).	
LLET I DERIVATS Llet evaporada, llet en pots. Formatges amb sal, formatges curats.		LECHE Y DERIVADOS Leche evaporada, leche en polvo. Quesos con sal, quesos curados.	
FRUITES Fruits secs salats (ametlles, avellanes, cacauets...).		FRUTAS Frutos secos salados (almendras, avellanas, cacahuets...).	
VERDURES I LLEGUMS En conserva. Olives i envinagrats (cogombrets, "banderilles", cebetes...). Suc de verdura comercials.		VERDURAS Y LEGUMBRES En conserva. Aceitunas y encurtidos (pepinillos, banderillas, cebolletas...). Zumos de verdura comerciales.	
OLIS I GREIXOS Mantegues i margarines amb sal.		ACEITES Y GRASAS Mantequillas y margarinas con sal.	
SUCRE I DOLÇOS Pastisseria industrial.		AZÚCAR Y DULCES Pastelería industrial.	
BEGUDES Aigües mineralitzades amb gas o sense riques en sodi (Na) tipus aigua de Vichy®. Begudes isotòniques.		BEBIDAS Aguas mineralizadas con o sin gas ricas en sodio (Na), tipo agua de Vichy®. Bebidas isotónicas.	
ESPÈCIES I SALSSES Sal comuna, sal dietètica. Salses comercials (maonesa, ketchup, mostassa...). Brous concentrats.		ESPECIAS Y SALSAS Sal común, sal dietética. Salsas comerciales (mayonesa, ketchup, mostaza...). Caldos concentrados.	

Dieta HIPOCALORICA: Esta dieta tiene régimen dietético que fundamenta su aplicación en la restricción calórica diaria, o la reducción en la ingesta de alimentos que aportan caloría. Es la dieta más habitual que aplican y diagnostican los médicos en los casos de pérdida de peso.

Se aconseja una dieta hipocalórica balanceada con una disminución de 500 a 1000KCl por día respecto al consumo inicial del paciente.

El aporte calórico no debe ser menor de 1000-1200kcl/día en mujeres ni de 1200-1600kcl/día en hombres.

La alimentación que debe estar presente en la dieta hipocalórica son hortalizas, carnes magras, pescado, frutas, lácteos desnatados y huevos.

Semana 1	Desayuno	Media Mañana	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche	1 Pieza de fruta	Cogollos con anchoas	1 Pieza de fruta	Venduras al horno
	2 Biscotes con fiambre de pavo	Infusión Té de Rooibos	Lengüado a la plancha Yogur desnatado	Infusión Té de Canela	Milanesas al vapor Yogur desnatado
Martes	Café con leche	1 Pieza de fruta	Ensalada variada con maíz	1 Pieza de fruta	Alcachofas al vapor
	2 Biscotes con mermelada sin azúcar	Infusión Té de Canela	Garbanzos salteados con verduras Yogur desnatado	Infusión Té de Rooibos	Merluza a la plancha/horno Yogur desnatado
Miércoles	Café con leche	1 Pieza de fruta	Cuscantes salteados con jamón	1 Pieza de fruta	Calabacín a la plancha
	Biscotes con queso fresco desnatado	Infusión Té de Rooibos	Pechuga de pollo a la plancha Yogur desnatado	Infusión Té de Canela	Emperador /Atún a la plancha Yogur desnatado
Jueves	Bol de leche con cereales integrales	1 Pieza de fruta	Ensalada verde	1 Pieza de fruta	Espinacas rehogadas con ajo
		Infusión Té de Canela	Letugas con arroz Yogur desnatado	Infusión Té de Rooibos	Gambas/Langostinos a la plancha Yogur desnatado
Viernes	Café con leche	1 Pieza de fruta	Espárragos trigueros a la plancha	Fruta	Sopa de verduras
	Biscotes con mermelada sin azúcar	Infusión Té de Rooibos	Hamburguesa de pollo a la plancha Yogur desnatado	Infusión Té de Canela	Tortita de calabacín Yogur desnatado
Sábado	Café con leche	Fruta	Selchín con jamón	1 Pieza de fruta	Berenjena y pimiento a la plancha
	Parque queso fresco desnatado	Infusión Té de Canela	Conejo al horno Yogur desnatado	Infusión Té de Rooibos	Sopa a la plancha Yogur desnatado
Domingo	Fruta	Infusión Té de Rooibos	Ensalada con salmón ahumado	1 Yogur	Macedonia de frutas
	Yogur desnatado		Espequitos al gusto Yogur desnatado	Infusión Té de Canela	Queso fresco desnatado

Esta imagen es lo que sería una dieta hipocalórica.

Dieta HIPROTEICA: Es un método que consiste en reducir al máximo el consumo de los carbohidratos reemplazándolos por proteínas, esto hace que el cuerpo se vea obligado a comenzar a utilizar la grasa consumida y almacenada para obtener energía, pues debido a la escasez de carbohidratos no puede acudir a su combustible.

Esta dieta representa un aporte de proteínas ajustados a los requerimientos del organismo, baja en hidratos de carbono y en lípidos.

En la dieta hiproteica se puede comer: carne con verduras, yogurt, frutos secos, jamón, quesos frescos, leche y café.

DIETA PROTEICA

↓ **PIERDE PESO** 60% ORIGEN ANIMAL
↑ **MASA MUSCULAR** 40% ORIGEN VEGETAL

Top 10 Alimentos + Proteicos

Tomadieta.com

Dieta ARTESANAL: Es una técnica de soporte nutricional que consiste en administrar los nutrientes directamente en el tracto gastro intestinal mediante sonda. No se acepta conceptualmente como nutrición enteral la administración oral de fórmulas artificiales. La dieta artesanal puede prepararse combinando los alimentos de una dieta normal, o alimentos o suplementos planeados para satisfacer necesidades terapéuticas específicas.

Artesanales

Se les llama también fórmulas culinarias o de alimentos naturales.

Son mezclas de alimentos debidamente licuados y homogeneizados para que tengan una consistencia adecuada para ser administrados a través de una sonda. Se administran a través de sondas de calibre grueso para evitar obstrucciones por grumos y con jeringas grandes que permitan una infusión en bolos.

Dieta BLANDA: Esta dieta se recomienda después de un periodo de ayunas por enfermedad grave o cirugía digestiva, una gastritis, diarrea, vomito etc.

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

Una dieta blanda debe mantenerse dos o tres días. e ir poco a poco introduciendo alimentos hacia una dieta normal.

DIETA BLANDA O DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

*Es una dieta terapéutica, indicada cuando necesitamos que el aparato digestivo trabaje lo mínimo, para facilitar una recuperación. Debe estar pautada por un profesional sanitario.

TIERNO O FÁCIL MASTICACIÓN INOI

FÁCIL DIGESTIÓN ISI

¿QUÉ ALIMENTOS INCLUYE?	¿QUÉ ALIMENTOS EXCLUYE?	ADAPTACIÓN A LA DIETA VEGETARIANA
<p>CEREALES REFINADOS: pasta, pan blanco o bollitos, arroz, arroz precocido de variedad.</p> <p>FÉCULAS: patata hervida o al vapor.</p> <p>CARNES BLANCAS: pollo, pavo.</p> <p>PESCADO BLANCO: Hervido o en tortitas francesas.</p> <p>HUEVOS: primero solo la clara, y si se tolera bien, también la yema. Hervido o en tortitas francesas.</p> <p>LÁCTEOS NATURALES Y POCO GRASOS: preferiendo el yogur natural, el requesón y los quesos frescos o la leche o los quesos curados.</p> <p>VERDURAS: cocidas o en puré.</p> <p>CAIDOS DE VERDURAS.</p> <p>FRUTAS: Compotas en azúcar o fruta cocida o asada. Plátano maduro.</p> <p>LEGUMBRES: Probar primero tolerancia con una pequeña cantidad. En puré y cocido por el chorro para eliminar la piel, o lentejas peladas.</p> <p>GRASAS: pequeñas cantidades de aceite de oliva, mantequilla o aguacate.</p> <p>BEBIDAS: Agua, infusiones y caldos.</p>	<p>CEREALES INTEGRALES Y BOLLERÍA</p> <p>CARNES ROJAS, ternera y embutidos.</p> <p>PESCADOS AZULES Y MARRISCOS</p> <p>LÁCTEOS: queso curado, los quesos tipo brie o mozzarella se mejoran evitando que contengan gran cantidad de queso y queso gran-mozzarella de queso y queso.</p> <p>VEGETALES CRUDOS O CRUCIFERAS: brócoli, coles, puerros, zanahoria, ensaladas, tomate crudo.</p> <p>Se evita la FRUTA CRUDA. *Excepción: plátano machucado y fruta en azúcar maduro.</p> <p>LEGUMBRES: no se formadas legumbres enteras.</p> <p>BEBIDAS: Café, alcohol, zumos ácidos (cítricos, piña), refresco gaseoso y el té.</p> <p>CIBOS: Chaperas, cubos, litras en general, platos, platos, platos, ensaladas, magra, almendra macinada o muy resaca de frutos.</p>	<p>Aquí van unas recomendaciones específicas para las personas vegetarianas o veganas, además de las que se han dado en el apartado anterior que son aplicables:</p> <p>LEGUMBRES: puede de legumbres pasadas por el crano o lentillas peladas, siempre en cantidades moderadas. Los guisantes a menudo son mejor tolerados, hervidos o en puré.</p> <p>TOFU BLANCO: (si se tolera bien) no el ahumado ni el que viene condimentado, también el SEITÁN es una buena opción.</p> <p>LECHES VEGETALES: preferiblemente sin azúcar. Preferiríamos la leche de arroz, almendra y avena o la de soja por ser de mejor digestión. Si somos intolerantes a los lacteos, las recomendaciones del apartado anterior relativas a lácteos y huevos, serán las mismas.</p>

RECOMENDACIONES GENERALES

- Comer pocas cantidades varias veces al día.
- Que lo comido esté tibio, no muy frío ni muy caliente.
- Si comen con poco sal, en condimento y con poca adición de aceite.
- Masticar bien y comer despacio.
- Respetar un día free las comidas.

Tener en cuenta que esto son consejos generales, pero en muchos casos se precisará de una personalización según la patología y la tolerancia individual.

La dieta blanda puede mantenerse dos o tres días, e ir poco a poco introduciendo alimentos hacia una dieta normal. Si pasados los dos días, las molestias persisten o no hay buena tolerancia, es imprescindible acudir al médico y/o al dietista-nutricionista.



Dieta Blanda

www.dietaquecomer.com



Alto Síndrome

www.medicinacopes.com

Dieta ASTRINGENTE: La 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.

La dieta se basa en combinación de los alimentos astringentes, como estríen o estrechan los tejidos.

Esta dieta está indicada para frenar en seco la descomposición estomacal y sus síntomas diarrea, náuseas, vomito, debilidad y falta de apetito.

Dietas para pacientes
Servicio de Urgencias - Hospital de Sagunto



Dieta astringente

INDICACIONES:

- Gastroenteritis aguda autolimitada.
- Casos de diarrea.
- Disminución de la función absorbtiva del tubo digestivo.
- Enfermedad inflamatoria intestinal.

OBJETIVOS TERAPÉUTICOS:

El objetivo de la dieta astringente es reducir al máximo la estimulación de las secreciones gastrointestinales y disminuir la velocidad del tránsito, con la finalidad de reducir el número y el volumen de las deposiciones dadas y mejorar su consistencia.

CONSEJOS GENERALES:

- Fraccionar la dieta en comidas frecuentes y poco copiosas para disminuir el peristaltismo intestinal.
- Deber abundante líquido para evitar la deshidratación "muy importante".
- Evitar las temperaturas extremas.
- Moderar el consumo de azúcar.
- Suprimir el tabaco.

Consejos dietéticos
Suprimir aquellos alimentos que irritan la mucosa digestiva y producen un aumento del peristaltismo...
Página 2

Ejemplo de dieta
Con ánimo de facilitar la comprensión y el cumplimiento de la dieta.
Página 4

HOSPITAL SAGUNT I.C.E.
SERVICIO DE URGENCIAS

Alimentos para la dieta astringente: yogurt natural, carnes, pescados blancos, verduras y frutas astringentes (plátano y manzana).

Dieta CATOGENICAS: Esta dieta es alta en grasas, adecuada en proteínas y bajas en carbohidratos. El objetivo es obtener más calorías de las proteínas y grasas que de los carbohidratos.

El cuerpo, en ausencia de los carbohidratos suficientes como combustible (glucosa), agotara las reservas de glucógeno y la principal fuente de energía pasara a ser la quema de grasas en el hígado.

