



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. ENFERMERIA

NUTRICION CLINICA

LIC. NUTRIOLOGIA. VAZQUEZ PEREZ ALFREDO AGUSTIN

SUPER NOTA TIPO DE DIETAS

PASIÓN POR EDUCAR

ESPINOSA GARCIA VICTOR HUGO

GRADO: 3º

GRUPO: "A"

26 DE JULIO DEL 2020.

DIETA



“Control o regulación de la cantidad y tipo de alimentos que toma una persona o un animal, generalmente con un fin específico.”

TIPOS DE DIETAS

DIETA NORMOCALORICA

Las calorías ingeridas serán igual a las calorías que tu cuerpo va a quemar y necesitar



DIETA HIPOCALORICA

El número de calorías proporcionadas por la dieta es menor que el número de calorías que tu cuerpo necesita.



DIETA HIPOSODICA

Los alimentos bajos en sodio como las verduras, las legumbres, los frutos secos o las frutas son ideales para realizar la dieta.



DIETA HIPERCALORICA

Se caracterizan por contener un aporte energético mayor del que necesita un individuo



DIETA HIPERPROTEICA

Se basa en un aumento del consumo de alimentos ricos en proteínas como las carnes y los huevos, excluyendo alimentos ricos en carbohidratos como el pan y la pasta.



DIETA HIPOPROTEICA

La dieta estará compuesta preferiblemente por frutas, verduras, productos elaborados bajos en proteínas, almidones (tapioca, maicena, yuca), azúcares y grasas vegetales o animales.



DIETA ASTRINGENTE

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 BLANDA

incluye alimentos que son blandos, con poco contenido de fibra y que son fáciles de digerir. Estos alimentos pueden cortarse del tamaño de un bocado, molerse, pisarse, majarse y humedecerse.



DIETA POLIMERICA

Compuestas por proteína entera, hidratos de carbono complejos, grasas, vitaminas y minerales. No contienen lactosa.



DIETA LIQUIDA

incluye líquidos o alimentos que están en forma líquida a temperatura ambiente. Los líquidos son más fáciles de tragar y digerir que los alimentos sólidos. Una dieta líquida completa le permite ingerir una variedad de líquidos para lograr una mejor nutrición que con las dietas líquidas limitadas.



DIETA LIQUIDOS CLAROS

Se compone de solo líquidos claros y de alimentos que se transforman en líquidos claros cuando están a temperatura ambiente.



DIETA ENTERAL

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



DIETA ELEMENTAL

Los alimentos pueden ser presentados de forma líquida o en polvo y te proveen de todos los nutrientes que necesitas. La mayoría de personas la utilizan con el fin de perder peso rápidamente, aunque aún hace falta una mayor investigación al respecto acerca de su eficacia.



DIETA SIMIELEMENTAL

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.



DIETA PARENTERAL

Se le puede proveer a infantes y niños, como también adultos. Las personas pueden vivir bien con nutrición parenteral mientras tanto lo necesiten.



DIETA ARTESANAL

Se preparan con alimentos conocidos con un orden determinado de mezclado. Se consideran de alto riesgo de contaminación, falta de homogeneidad.

- Proteínas:
 - *Hígado y pechuga de pollo
 - *Huevo entero
 - *Clara de huevo
 - *Corazón de res
 - *Leche
 - *Caseinato de calcio
- HC:
 - *Pan de caja
 - *Atole de agua
 - *Jugo de manzana
 - *Jugo de naranja natural
 - *Tapioca
 - *Arroz
 - *Plátano
 - *Papa
 - *Miel
 - *Azúcar
- Lípidos:
 - *Aceite de cártamo
 - *Aceite de maíz
 - *Aceite de girasol

DIETA DASH

Puede ayudar a bajar la presión arterial alta y el colesterol y otras grasas en la sangre. Puede ayudar a reducir el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular y ayuda a bajar de peso



DIETA SIN COLECISTOQUIMETICOS

Es utilizada en pacientes, con patologías vesiculares como colecistitis, coledocistitis y coledocolitiasis. Se trata principalmente de alimentos sin contenido de grasa o contenido muy bajo y sin irritantes.



DIETA MEDITERRANEA

Puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.



DIETA HIPOLIPIDICA

Es una régimen de alimenticio que consiste en disminuir drásticamente el consumo de grasas tanto animales como vegetales.



DIETA HIPOCARBONADA

Se reducen los hidratos de carbono refinados, adecuadas para la obesidad. Los problemas hepáticos o del páncreas.



DIETA COTEGENICA

Es un plan de alimentación bajo en hidratos de carbono y rico en grasas que comparte muchas similitudes con las dietas Atkins y aquellas bajas en carbohidratos.



DIETA KETO

Es un plan de alimentación bajo en carbohidratos y rico en grasas que ofrece muchos beneficios para la salud.



DIETA VEGANA

Es una dieta que es estrictamente vegetariana. Además de no comer carne, los vegetarianos estrictos no comen ningún tipo de alimento que provenga de animales. Esto incluye productos lácteos, huevos, miel y gelatina (la cual proviene de huesos y otros tejidos animales).



DIETA VEGETARIANA

No incluye ningún tipo de carne, aves de corral ni mariscos. Es un plan de comidas compuesto más que todo de plantas



BIBLIOGRAFIA

<https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/la-dieta-hiposodica>

<https://www.tuasaude.com/es/dieta-hiperproteica/>

<https://tusdudasdesalud.com/adelgazar/dieta-adelgazar/dieta-astringente/>

<file:///C:/Users/Maguis%20Espinosa/Downloads/northwestern-medicine-dieta-blanda-soft-diet.pdf>

<https://es.slideshare.net/KathyaUrea/clasificacin-de-las-frmulas-enterales>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000770.htm>