



Nombre del alumno: Yohana Verenisse López Cruz

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: DIETAS

Materia: nutrición clínica

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de julio de 2020.

# Dieta hipocalórica

# Dieta hiposodica

Es una Dieta o régimen dietético bajo en calorías.

Debe ser su justa medida, adaptados a su edad, peso, altura, estilo de vida e historial médico.

Es donde se evita la sal, los fármacos que incluyan sodio, principalmente efervescentes (Alka seltzer comp, bicarbonato sódico, Cloruro de potasio, Sal de uvas).

valores

- Hidratos de carbono: 45 – 55% (fundamentalmente complejos: cereales, legumbre y pasta).
- Proteínas: 15 – 25% (carne y pescados).
- Grasas: 25 – 35% (se suele repartir de la siguiente forma: 10% grasa de origen animal, 10% poliinsaturada -vegetal y pescado- y 10% aceites monoinsaturados -aceite de oliva-).



Consiste en aplicar una restricción calórica diaria.



consumir

Vegetales congelados



Frutas



Cereales, legumbres y frutos secos



carnes



lácteos



Aceites y condimentos




equivalencias

- 1/4 de cucharadita de sal = 600 mg de sodio
- 1/2 de cucharadita de sal = 1200 mg de sodio
- 3/4 de cucharadita de sal = 1800 mg de sodio
- 1 cucharadita de sal = 2300 mg de sodio

Las consecuencias pueden ser fatales, llegando incluso al infarto.

Bajo en sal o sodio.



Menú

- DESAYUNO: Café con leche con una tostada de pan con mantequilla, margarina sin sal o aceite de oliva virgen extra junto a 1 loncha de queso fresco.
- MEDIA MAÑANA: Fruta.
- ALMUERZO: Macarrones con sofrito de tomate y cebolla. Ternera a la plancha. Ensalada de lechuga, tomate, pepino y rábanos. Pan. Fruta.
- MERIENDA: 1 yogur desnatado.
- CENA: Verduras con 1 patata con merluza a la plancha. Acompañar con lechuga, un poco de pan y una pieza de fruta.



adecuada para combatir el sobrepeso y la obesidad.



control de enfermedades como la diabetes, el colesterol o la hipertensión arterial.



# Dieta hipercalórico

# Dieta hiperproteica

Son aquellas que contienen un aporte energético mayor del que necesita un individuo. Alta en calorías que permite lograr un aumento de peso, así también mejorar la calidad y la cantidad de lo que se come.

Un estado correcto de hidratación te ayudará mantener las funciones fisiológicas cardiovasculares, musculares y metabólicas.



Las proteínas deben ser suficientes, entre 1 y 1,5 gr/kg de peso.

La ingesta calórica siempre tendrá que ser mayor del gasto calórico, en torno a unas 400 y 500 kcal calorías extra



Se basa en un aumento del consumo de alimentos ricos en proteínas como las carnes y los huevos, así alimentos ricos en carbohidratos.

ayuda a disminuir el hambre y a aumentar la sensación de saciedad



La dieta de la proteína puede ser realizada durante 15 días con 3 días de intervalo, pudiendo ser repetida en un máximo de 15 días.

La **dieta hiperproteica** es idónea para aquellos que quieran perder peso

LUNES	
Desayuno	3 huevos, 1 rebanada de pan integral con 1 cucharada de mantequilla de almendras y una pera.
Almuerzo	Ensalada fresca de aguacate con queso y una naranja.
Cena	170 g de carne, patata dulce y calabacín a la parrilla.
MARTES: MENÚ DE DIETA PROTEICA	
Desayuno	Batido hecho con 1 cucharada de proteína en polvo, 1 taza de leche de coco y fresas.
Almuerzo	120 gramos de salmón enlatado, verduras variadas, aceite de oliva y vinagre y una manzana.
Cena	120 gramos de pollo asado con quinoa y coles de Bruselas.



# Dieta hipoproteica

# Dieta astringente

Son aquellas que contienen un déficit manifiesto de proteínas. Son un riesgo para la salud, sobretodo, cuando se realizan en edades tempranas



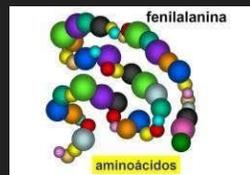
Desayuno: Una infusión+ un cereal (integral o no) + una grasa.

Media mañana: Fruta y/o pan con aceite o bollería simple.

Almuerzo: a) Una ensalada o gazpacho b) Un plato fuerte

Merienda: ½ lácteo + cereal o fruta (como el desayuno o media mañana).

Cena: a) Un plato generoso de verduras o de sopa o de ensalada vegetal variada y bien aliñada con aceite b) Pan c) Fruta d) Bebida: agua



Previene la acumulación de fenilalanina en el organismo.

La pérdida de peso no se produce sobre las reservas de grasas, sino que se pierde agua, proteína corporal y glucógeno

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.



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

Yogurt natural.



Verduras: zanahorias, y patatas cocidas.



Alimentos a consumir

Carnes: pollo, pavo, ternera, jamón cocido.  
Pescados blancos: merluza, lenguado.



Hidratos de carbono: Arroz, pasta y pan blanco.  
Frutas astringentes: Plátano, manzana.



Frutas astringentes: Plátano, manzana.



# Dieta blanda

# Dieta polimérica

Cuando esta dieta se recomienda para ayudar en casos de problemas digestivos



ejemplo



•Desayuno. Tostada de pan blanco, loncha de pechuga de pavo artesana (sin féculas, conservantes...), yogur e infusión digestiva.



•Media mañana. Manzana en compota o cocida 5 min al microondas.



•Comida. Arroz blanco, pescado blanco hervido o plancha y manzana rallada.



•Merienda. Manzana rallada e infusión digestiva.



•Cena. Crema de verduras (zanahoria, calabaza, calabacín) y tortilla francesa, yogur

Es un tipos de fórmulas enterales, son productos que se componen de una mezcla de macro y micro nutrientes. Su objetivo es brindar el soporte nutricional que requieren personas con desnutrición.

## clasificación

Poliméricas normoproteicas isocalóricas

Poliméricas normoproteicas hipercalóricas

Poliméricas hiperproteicas



Están compuestas por proteína entera, hidratos de carbono complejos, grasas, vitaminas y minerales



Puede seguirse cuando hay problemas en dientes o encías así problemas para tragar por una inflamación del esófago o de la garganta.

Necesaria en caso de operación quirúrgica, para prepararse para someterse a ella y/o tras haberla sufrido.



# Dieta líquida

Una dieta líquida se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente.



## Alimentos:

Sopas cremosas y coladas



Té



Jugo



Gelatina



Malteadas



Paletas de helado



Una dieta líquida absoluta se compone de solo líquidos claros y de alimentos que se transforman en líquidos claros cuando están a temperatura ambiente.

Caldo claro



Jugo de arándano



Paletas de helado



Alimentos a consumir.

Te



Gelatina (jell-O)



Esta dieta se recomienda antes de hacerse un examen o un procedimiento médico, como cirugías.

No se puede comer alimentos sólidos cuando esté haciendo una dieta líquida.





# Dieta artesanal

# Dieta DASH

Deben homogeneizarse finamente, colarse y diluirse hasta una consistencia que asegure su paso a través de la sonda (24).



## Licuada Artesanales

Las fórmulas enterales artesanales son productos mezclados en la cocina, contienen proteínas de alta calidad: carne y leche, sin embargo contienen valor de residuo moderado a alto.

Factores a considerar:

- Requerimientos nutricionales
- Requerimiento hídrico
- Edad
- Condición médica
- Función gastrointestinal
- Osmolaridad
- Tipo / Vía de administración
- Viscosidad



## Infusión

El método de infusión varía de acuerdo al acceso enteral .

En el intestino (duodeno, yeyunostomía) sólo debe utilizarse infusión continua.

En el estómago puede utilizarse bolo, infusión intermitente o continua.

Es un plan de alimentación que puede ayudarle a bajar la presión arterial.



### Desayuno

- 3/4 taza de copos de cereal de salvado
- 8 onzas de leche descremada
- 1 banana mediana
- 1 rebanada de pan de trigo integral tostado
- 1 cucharadita de mermelada
- 4 onzas de jugo de naranja

### Almuerzo

- 3 onzas de pechuga de pollo sin piel
- 1 pan de piña
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- Verduras crudas: 3 o 4 palitos de zanahoria, palitos de apio, rabinos, 2 hojas de lechuga suelta
- 1 durazno (melocotón)
- Refrigerios
- 1/4 taza de albaricoques (damascos) deshidratados
- 1/3 taza de frutos secos mezclados sin sal
- 1 taza de leche descremada

### Cena

- 3 onzas de salmón a la parrilla
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 taza de brócoli al vapor
- Ensalada de espinaca con 1 taza de espinaca cruda, 2 tomates cereza, 2 rebanadas de pepino
- 1 cucharada de aderezo para ensaladas de vinagreta casero con bajo contenido de sodio
- 1 taza de jugo de uva

La dieta DASH recomienda 30 minutos de ejercicio al día, la mayoría de días de la semana



Alimentos ricos en calcio, potasio, magnesio y fibra, que al combinarse, ayudan a disminuir la presión arterial.

# Dieta sin colecistoquinéticos

# Dieta mediterránea

Utilizada en pacientes, con patologías vesiculares como colecistitis, colelitiasis y coledocolitiasis.



Los alimentos deben ser cocinados con la mínima cantidad de grasas, así optar por los métodos de cocción al vapor, hervido, al horno, a la plancha y escalfar.



Alimentos sugeridos...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.



Son alimentos sin contenido de grasa o contenido muy bajo y sin irritantes.



tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada.

## Consumir:

Comidas a base de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo

Más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres

Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra  
Mucho pescado y otros mariscos en lugar



La dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas.



# Dieta hipolipídica

# Dieta hipocarbonada

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.

## Consumir



carnes



Leches y derivados



Frutas y frutos secos



Aceites de oliva y girasoles

Está indicado para los residentes con diabetes.



Se reducen los hidratos de carbono refinados.



Aconsejada para la obesidad, los problemas hepáticos o del páncreas.



En las plantas alimenticias, hay un verdadero tesoro anti-diabético

Bajas en calorías

# Dieta vegana

una dieta que es estrictamente vegetariana.



## Beneficios

Pesan menos que aquellas que comen carne.

Tienen menos probabilidades de morir de enfermedad cardíaca.

Tienen niveles más bajos de colesterol

La buena salud podría estar relacionada con una dieta centrada mayoritariamente en frutas, verduras y granos integrales.



Los vegetarianos estrictos no comen ningún tipo de alimento que provenga de animales.

# Dieta vegetariana

se enfoca a la alimentación con verduras



frutas



guisantes



verduras



Alubias secas



Los nutrientes vegetarianos deben enfocarse en incluir proteínas, hierro, calcio zinc y vitamina B12

# Dieta cetogénica O Dieta Keto

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.



Las dietas cetogénicas pueden causar reducciones en el azúcar de la sangre y en los niveles de insulina



## Ejemplo

Desayuno: Bacon, huevos y tomates.  
Almuerzo: Ensalada de pollo con aceite de oliva y queso feta.  
Cena: Salmón con espárragos cocidos en mantequilla.



La dieta cetogénica estándar (DCE): Es un plan de alimentación muy bajo en hidratos de carbono, con una ingesta moderada de proteínas y alto en grasas. Normalmente contiene un 75% de grasas, un 20% de proteínas y solo un 5% de carbohidratos.

Esta dieta expone al cuerpo a un estado metabólico llamado cetosis.

# BIBLIOGRAFIA

- <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/dieta-hipocalorica#>
- Manual de nutrición Clínica. C. Gómez Candela, C. Iglesias Rosado, A. I. de Cos Blanco. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Hospital Universitario La Paz, Madrid.
- Fisiopatología y Clínica de la Nutrición: desnutrición, alimento como causa de enfermedad, aparato digestivo. Braier, Leonardo Óscar. Ed. Panamericana, 1987.
- <https://medlineplus.gov/spanish/vegetariandiet.html>