



**Nombre de alumno: Karla Jazmín Aguilar  
Díaz**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín  
Vázquez**

**Nombre del trabajo: Tipos de dietas**

**Materia: Nutrición Clínica**

**Grado: 3°**

**Grupo: A**

**Licenciatura en enfermería**

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de julio de 2020

# Tipos de Dietas

Una dieta terapéutica o régimen dietético es cuando se debe modificar el tipo de alimentación habitual del paciente. El cambio debe seguirse con disciplina alimentaria a fin de mantener la dieta establecida

**Dieta Líquida**




Es una dieta basada en alimentos de textura líquida a temperatura ambiente para aportar fluidos y electrolitos a individuos que solo pueden tener alimentos con textura líquida. El médico tiene que señalar el tipo de dieta líquida a seguir, que puede ser: dieta hídrica, dieta semi-líquida, dieta pastosa.

**Dieta Blanda**




Dieta progresiva de líquidos a sólidos, con alimentos de textura suave y blanda, que estimulen poco el aparato digestivo. No acepta vegetales crudos y cereales completos, ni fritos, ni guisos y pocas grasas animales. Los tipos son: dieta blanda de úlcera gastroduodenal, postoperatorias, de protección dental (en esta sí se permite guisos, grasas, etc, ya que solo es problema de masticación)

**Dieta de Líquidos claros**




Dieta compuesta de líquidos claros y alimentos que a temperatura ambiente se transforman en líquidos claros, solo se debe ingerir cosas transparentes como jugos de fruta sin pulpa, caldos, gelatinas, sin leche, café, dependiendo la recomendación del médico, evitar líquidos con coloración roja



**Dieta Astringente**



Dieta recomendada para personas con problemas estomacales como diarrea, gastritis, dolor de estómago, etc. Incluye alimentos suaves y con poco picante y poca fibra, sin frituras ni alimentos crudos, se evita el alcohol y bebidas con cafeína. Tiene el objetivo de introducir lentamente los alimentos a fin de que el estómago los tolere y empiece a realizar sus funciones

**Dieta Hipocalórica**



Dieta que aporta menos de 800 kcal/día. Para seguirla el contenido proteico debe ser entre 25 y 50% del valor diario en la dieta, la energía obtenida de grasas no debe ser superior al 30% y se debe aportar 4.5 g de ácido linoleico al día. La fibra debe ser de 10 a 30 gramos y aportar todas las vitaminas y minerales junto a una buena hidratación. Tiene grandes riesgos a pesar de ayudar en la reducción de peso

**Dieta Hipercalórica**



Dieta alta en calorías pensada para lograr un aumento de peso mejorando la calidad y cantidad consumida. Para esta se recomienda no exceder en azúcares, grasas y mantener alimentos con fibra y equilibrando las proteínas evitando los alimentos que produzcan sensación de saciedad inmediata (ej: bebidas gaseosas). Estar bajo la supervisión de un profesional

**Dieta Normocalórica**



Dieta que busca el equilibrio nutricional y calórico entre lo ingerido y lo gastado. No se deben hacer especulaciones puesto que cada cuerpo es diferente, para ello se recomienda visitar un especialista que calcule la cantidad de calorías a ingerir

**Dieta Hipoproteica**



Dieta restringida en proteínas, variable entre pacientes. Indicada especialmente para pacientes con insuficiencia renal crónica. No debe provocar desnutrición y las proteínas deben ser de alto valor biológico. Debe ser controlada y eliminando los alimentos elaborados con sal y la bollería industrial

**Dieta Hipoproteica**



Es aquella con un mayor consumo de proteínas y grasas teniendo una menor ingesta de carbohidratos diarios. Se prioriza la Carne y productos de origen animal sobre las grasas y azúcares, cuidando de añadir fibra. Puede generar efectos deletéreos al organismo, por lo cual se recomienda tener ayuda de un especialista.

**Dieta Hiposódica**



Dieta baja en sodio para tratar problemas de salud como edemas e hipertensión, evitando crear deficiencia de este mineral

En la dieta hiposódica estándar se manejan 1500 a 3000 mg de Na. En la hiposódica estricta 600 a 1000 mg de Na y en la dieta hiposódica núm 3 o severa contiene 200 a 400 mg de Na

**Dieta Enteral (o por sonda)**



Consiste en la administración de los alimentos especiales por vía digestiva, generalmente una sonda de alimentación. Los alimentos convencionales (o alimentos NE) deben ser líquidos y sin grumos, con la suficiente viscosidad para pasar por una sonda

**Dieta Parental**



Es una alimentación artificial que consiste en la administración de los alimentos especiales por vía endovenosa, generalmente una sonda de alimentación.

**Dieta Polimerica**



Dieta completa que aporta proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, estando estos en forma de polímeros o macromoléculas

**Dieta Elemental**



Dieta definida como primaria o básica, utiliza soluciones alimenticias simples evitando añadir estrés al sistema digestivo a fin de ayudar a restaurarlo. Utiliza formulas con macronutrientes descompuestos. Son una alternativa a los medicamentos, pero debe ser recomendada por un médico

**Dieta Semielemental**



Son una alimentación alternativa a los medicamentos, pero debe ser recomendada por un médico, es parecida a la elemental, con la diferencia que en esta se pueden comer algunos alimentos sólidos y utiliza formulas semi-elementales

**Dieta Artesanal**



Dieta líquida elaborada de manera mecánica, administrada por sonda, debidamente licuadas y coladas, puede incluir vegetales, carnes bajas en grasa y frutas, puede recomendarse en conjunto con una dieta enteral (elemental)

**Dieta DASH**



Esta dieta reduce la hipertensión arterial, viene de las siglas Dietary Approaches to Stop Hypertension (Enfoques Dietéticos para detener la hipertensión) Esta ayuda a bajar la presión arterial alta junto al colesterol y otras grasas en la sangre para reducir el riesgo de un ataque cardíaco y/o accidente cerebrovascular a la vez que ayuda a bajar de peso. Es rica en nutrientes y baja en sal (sodio). No permite alimentos procesados

**Dieta Sin colecistoquinéticos**



Dieta indicada en pacientes vesiculares, son dietas fraccionadas sin irritantes, sin lácteos y sin grasas, de preferencia alimentos cocinados al vapor, hervidos, al horno o a la plancha

**Dieta Mediterránea**



Es una dieta basada en los alimentos tradicionales de los países mediterráneos, normalmente es rica en vegetales, frutas, granos enteros, frutos secos y semillas y aceite de oliva. Tiene un consumo limitado de carnes rojas y modera el consumo de lácteos

**Dieta Hipolipídica**



Dieta aplicada a personas con colesterol y triglicéridos altos, proporciona menos grasas de las recomendadas normalmente y aumenta la proporción de proteínas y/o carbohidratos

**Dieta Hipocarbonada**



Dieta reducida en carbonos refinados, usada para la obesidad, los problemas hepáticos. Es una reducción de las calorías consumidas regularmente, consumiendo alimentos procesados, alimentos azucarados pero manteniendo los macronutriente esenciales

**Dieta Cetogénica o Keto**



Dieta baja en calorías e ingerir la mayor cantidad posible de proteínas y grasa saludable para provocar un exceso de cetonas en sangre a fin de que el cuerpo utilice la grasa acumulada en el mismo, mayormente usada por deportistas, o niños con convulsiones o epilepsia (controlado en el hospital). Por sus consecuencias en caso de no tener asesoría especial

**Dieta Vegana**



Dieta basada en alimentos vegetales y frutas, en un alto consumo de fibra, sin consumo de carne ni consumen alimentos de origen animal como leche o huevos. Una dieta bien planeada puede proporcionar todos los nutrientes necesarios, y puede mejorar la salud, y se recomienda estar en contacto con un medico por falta de consumo de vitamina B-12

**Dieta Vegetariana**



Dieta basada en alimentos vegetales y frutas, en un alto consumo de fibra, sin consumo de carne o alimentos con rennina, pero si consumen alimentos de origen animal como leche o huevos. Una dieta bien planeada puede proporcionar todos los nutrientes necesarios, y puede mejorar la salud,

## Bibliografía / lincografía

UDS. Antología de nutrición. Recuperada el 26 de julio de 2020.

MedlinePlus, información de salud para usted. 14 julio 2018. Dieta de líquidos claros. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000205.htm>

MedlinePlus, información de salud para usted. 14 julio 2018. Dieta vegetariana. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002465.htm>

MedlinePlus, información de salud para usted. 14 julio 2018. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000770.htm>

<https://nutricion-kionta.blogspot.com/2018/04/dieta-sin-colecistoquineticos.html>

<https://beneficios.com/dieta-elemental/#Que es la Dieta Elemental>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>

<https://abcdietas.com/glosario/dieta-hipolipidica/>

<https://www.ilae.org/patient-care/dieta-cetog-nica/conceptos-b-sicos>

<https://www.sport.es/laborsadelcorredor/dieta-keto-dieta-cetogenica-funciona/>

<https://www.abc.med.br/p/vida-saudavel/1348483/dieta+hiperproteica+beneficios+e+riscos.htm>

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/dieta-hipoproteica>

[https://www.ecured.cu/Dieta\\_hipoprot%C3%A9ica](https://www.ecured.cu/Dieta_hipoprot%C3%A9ica)

<https://www.achosalud.com/dieta-proteica/>