



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumnos: **Flor Marisol López Hidalgo**

Nombre del profesor: **Alfredo Agustín Vázquez Pérez**

Nombre del trabajo: **Súper nota Dietas**

Materia: **Nutrición clínica**

Carrera: **Licenciatura en enfermería**

Grado: **3er cuatrimestre**

Grupo: **A**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de julio de 2020.



# DIETA NORMOCALÓRICA



Una vez hayas logrado tu objetivo, es hora de mantenerlo

Son dietas destinadas al mantenimiento del peso

En las dietas normo calóricas las calorías ingeridas serán igual a las calorías que tu cuerpo va a quemar y necesitar



De este modo, si al día necesitas unas 1500 kcal para desarrollar tus actividades diarias, la dieta debe estar compuesta por 1500 kcal con un reparto entre los macronutrientes lo más equilibrado posible



# DIETA HIPOCALÓRICA



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

Es la dieta destinada a la pérdida de peso

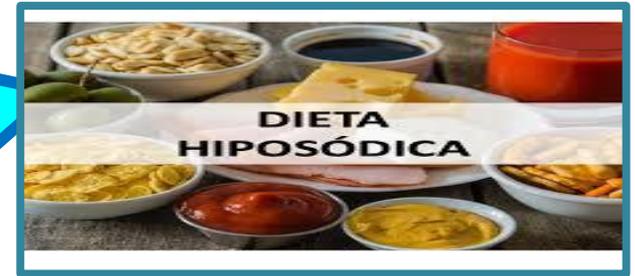
Si no están bien diseñadas es complicado que aporten todos los nutrientes necesarios



Se recomienda evitar déficits de más de 1000 kcal/día durante periodos prolongados de tiempo ya que, además de ser difíciles de cumplir



# DIETA HIPOSÓDICA



Es la más habitual de las dietas que aplican y diagnostican los médicos en los casos de pérdida de peso

Dieta baja en sal y sodio  
\*Es de 2.900 miligramos

Régimen dietético que fundamenta su aplicación en la restricción calórica diaria, o la reducción en la ingesta de alimentos

El tratamiento en primera instancia suele ser no farmacológico, con reducción de peso y dieta baja en grasas



# DIETA HIPERCALÓRICA



Es la dieta destinada a la ganancia de peso

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

Elaborar esta dieta es preciso cuantificar y aumentar el número de calorías en función de la persona, evaluándola con un estudio nutricional previo y atendiendo a sus hábitos alimentarios

Es una dieta que te proporciona más calorías de las que tu organismo va a ser capaz de quemar





## DIETA HIPERPROTEICA



Es esencial puesto que proporciona al músculo los aminoácidos necesarios para reparar el daño causado al realizar ejercicios de fuerza.

Consiste básicamente en consumir alimentos ricos en proteínas, reduciendo la ingesta de grasas v azúcares

Producen un efecto saciante de forma prolongada. De este modo, si hacemos una comida rica en proteínas, te sentirás saciado antes y podrás controlar la ansiedad por comer y el apetito.

Te ayudará a perder peso rápidamente



## DIETA HIPORPROTEICA



Varía según el grado de insuficiencia renal y la utilización o no de tratamiento sustitutivo

Una dieta con restricción de proteínas individualizada y la suplementación de los aminoácidos que no "intoxican" o no son nocivos para su cuerpo

Indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas

No debe provocar desnutrición y las proteínas deben ser de alto valor biológico



## DIETA ASTRINGENTE



### DIETA ASTRINGENTE

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

Se basa en la combinación de alimentos astringentes, es decir, que estriñen o estrechan los tejidos. Se trata de recomponer nuestro sistema digestivo.

Es recuperar los minerales y líquidos perdidos tras una enfermedad o dolencia estomacal, normalmente gastroenteritis tras la cual, el organismo se ha deshidratado.



## DIETA BLANDA



Es un régimen terapéutico de fácil seguimiento y de uso casero muy extendido

Esta alimentación tiene una corta duración. "Puede mantenerse de dos a tres días para después, poco a poco, ir introduciendo alimentos hacia una dieta norma

También suele recibir el nombre de 'dieta de protección gástrica'

No debe contener irritantes, picantes o condimentos en exceso, debe ser moderada en grasas





## DIETA POLIMÉRICA



Fresubin PLS. Formula Polimérica para paciente con requerimientos mayores de macronutrientes en menor volumen

**Dosis:** como complemento a la dieta o como dieta única, en este caso, el especialista de la salud deberá determinar la cantidad requerida por su paciente. Agítese bien antes de administrarse

Líquida. Botella de 236 mL Sabor Vainilla, fresa chocolate. Se recomienda tomar frío para mejorar su sabor



**Vía de administración:** oral o por sonda, en personas en cama o ambulatorias.



## DIETA LIQUIDA



Se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente, como el helado

Puede necesitar hacer una dieta líquida completa antes de un examen o procedimiento médico, o antes de ciertos tipos de cirugía



Le permite ingerir una variedad de líquidos para lograr una mejor nutrición que con las dietas líquidas limitadas



## DIETA LÍQUIDOS CLAROS



Da algo de energía en un momento en el cual la dieta completa no es posible o no se recomienda

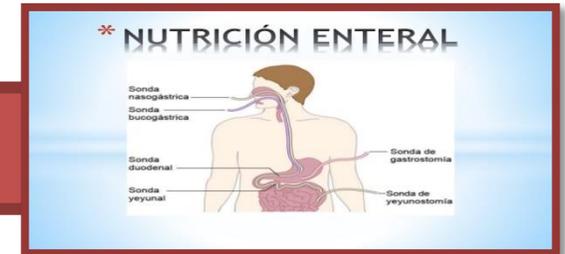
Son líquidos transparentes. También son muy fáciles de digerir y no dejan residuos sin digerir en el intestino

Ayuda a mantenerse hidratado y puede proporcionar algunas vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para funcionar correctamente

Solo puede tolerar líquidos en ese momento



## DIETA ENTERAL



La vía de administración de la fórmula debe ser cuidadosamente planificada y depende de la estrategia de soporte nutricional planificado a nivel individual

Es una técnica de soporte nutricional que consiste en administrar los nutrientes directamente en el tracto gastrointestinal mediante sonda

Está indicada en todos los casos en los que el enfermo requiere soporte nutricional individualizado y no ingiere los nutrientes necesarios para cubrir sus requerimientos

Fórmulas para Alimentación Enteral





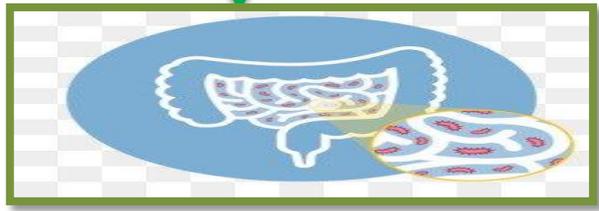
# DIETA ELEMENTAL



Es una estrategia dietética médica que utiliza soluciones alimenticias muy simples para proporcionar nutrientes esenciales

No contener alérgenos como lácteos, gluten, sopa, huevo, pescado o aceites derivados, y cualquier otro tipo de alérgeno

Fue originalmente probada en animales y luego ajustada para apoyar todas las necesidades nutricionales de los humanos



Tenga en un volumen relativamente tolerable, el 33% la dosis de nutrientes necesarios diarios, con lo que tomando 3 dosis al día, tenga cubierta la totalidad de requerimientos de macronutrientes



# DIETA SEMIELEMENTAL

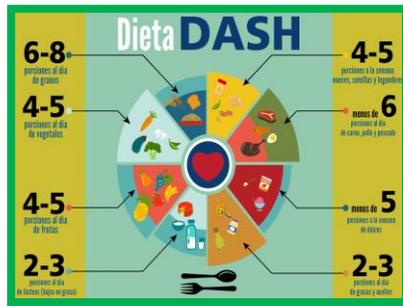


Una vez abierto, tape y conserve en un lugar fresco y seco, por un periodo máximo de cuatro semanas.  
Se recomienda tomar frío para mejorar su sabor

Los 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

Dosis: La que el médico indique de acuerdo con los requerimientos nutrimentales del paciente. Cubre por lo menos 100% de vitaminas y minerales recomendados por la RDA en 1,500 kcal (para adultos).





## DIETA DASCH



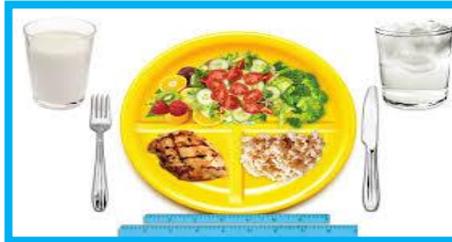
Es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras

Ayuda a llevar un control de la cantidad de porciones de cada tipo de alimentos que puede consumir. Hay planes para 1,200, 1,400, 1,600, 1,800, 2,000, 2,600 y 3,100 calorías por día



Establece un estándar de una dieta saludable. Esta dieta se ha estudiado ampliamente y tiene muchos beneficios para la salud.

## DIETA SIN COLECISTOQUINETICOS



Se trata principalmente de alimentos sin contenido de grasa o contenido muy bajo y sin irritantes.

Es utilizada en pacientes, con patologías vesiculares como colecistitis, coledocolitiasis y colelitiasis

Control de la cantidad total y relativa al valor calórico según el cuadro clínico



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



# DIETA MEDITERRÁNEA

## Dieta Mediterránea



Tiene en cuenta las recetas típicas de estos lugares, elaboradas con productos de temporada, así como las formas de cocinar tradicionales

Es un patrón alimentario que se complementa con la práctica de ejercicio físico y el clima de los países colindantes con el mar Mediterráneo

Se basa en los ingredientes propios de la agricultura local de los países con clima mediterráneo, fundamentalmente España e Italia. Se resume en reducir el consumo de carnes e hidratos de carbono en beneficio de más alimentos vegetales y grasas monoinsaturadas.

Ayudar a controlar el peso e incrementar la sensación de bienestar físico



# DIETA HIPOLIPÍDICA



Dieta desequilibrada que proporciona menos grasas de la recomendada en una dieta equilibrada

## Dieta Hipolipídica

Indicada para

¿Que es?

Alimentos



Está adecuada para personas que necesiten perder más de 10 kg o aquellas que tengas problemas de colesterol o triglicéridos

Por lo que aumenta la proporción de proteínas y/o hidratos de carbono



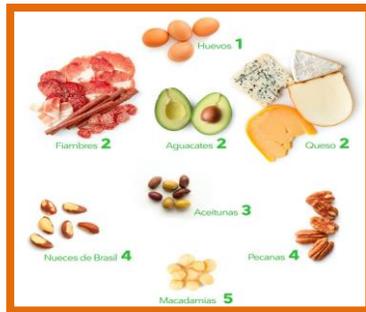


## DIETA HIPOCARBONADA



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 CETOGÉNICA



Es un plan de alimentación bajo en carbohidratos que te puede ayudar a quemar grasas de manera más eficaz

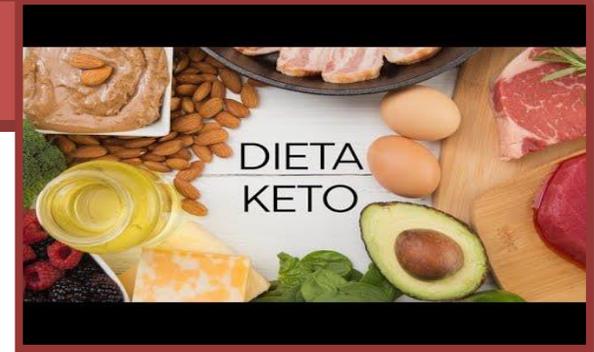
Beneficios comprobados para la pérdida de peso, la salud y el rendimiento, tal y como demuestran numerosos estudios

Puede ser especialmente útil para quemar el exceso de grasa corporal sin pasar hambre y para revertir la diabetes tipo 2





## DIETA KETO



En una dieta cetogénica se deriva del hecho de que permite al cuerpo producir pequeñas moléculas de combustible llamadas "cetonas"

Las cetonas se producen si comemos muy pocos carbohidratos (que se descomponen rápidamente en azúcar en sangre)

Es una fuente alternativa de combustible para el cuerpo, que este usa cuando el azúcar en sanre (alucosa) escasea.

Solo cantidades moderadas de proteínas (el exceso de proteínas también puede convertirse en azúcar en sangre)



## DIETA VEGANA



Se opone al uso de animales en investigación médica y militar y promueve la búsqueda de alternativas más seguras, eficientes y humanas a estas prácticas.

Una alimentación 100% vegetal puede y de hecho suele ser mucho más variada que la dieta occidental típica

Una dieta 100% vegetal, es decir, una dieta en la que se excluyen todos los tipos de carne, el pescado y el marisco, los productos lácteos, los huevos y la miel.

Es así porque las personas veganas incluyen en su dieta muchos alimentos vegetales que, habiendo formado parte de la alimentación tradicional durante siglos





# DIETA VEGETARIANA



Se enfoca a la alimentación con verduras. Esto incluye frutas, verduras, guisantes y alubias secas, granos, semillas y nueces

Las personas que siguen dietas vegetarianas pueden obtener todos los nutrientes que necesitan. Sin embargo, deben tener cuidado de comer una amplia variedad de



\*La dieta vegetariana estricta, que excluye todas las carnes y productos animales

\*La dieta lacto vegetariana, que incluye alimentos derivados de las plantas y productos lácteos

\*La dieta lacto-ovo vegetariana, que incluye productos lácteos y huevos

**Bibliografía:** \*[Dieta hipolipídica - ABCDietas.com](http://ABCDietas.com)abcdietas.com \*[Dieta Hipolipídica by Alex Girón on Prezi Next](#) \*libro de dietas nutrición pdf \*[carpeta-uti-simplewww.siicsalud.com](http://carpeta-uti-simplewww.siicsalud.com)