



Nombre del Alumno: Andrea Caballero Navarro

Nombre del Profesor: Lic. Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo: Súper Nota, Tipos de Dietas

Materia: Nutrición Clínica

Grado y grupo: 3°A

Tipos de Dietas 1



Dieta normocalórica

Son las dietas que se encargan de mantenimiento del peso corporal.

Esta dieta consta de 3 etapas:

Etapa 1: Empezar a perder peso.

Etapa 2: Reducción alimentaria

Etapa 3: Estabilización

Dieta Hipocalorica

Es aquel régimen dietético que fundamenta su aplicación en la restricción calórica diaria, o la reducción en la ingesta de alimentos (que aportan calorías).

Se puede usar en problemas de sobrepeso y obesidad.



Dieta Hiposodica

Es aquella donde se evita la sal, los fármacos que incluyan sodio, principalmente efervescentes.

Se basa en: Carne de res, aves y pescado: Sin sazonar.



Dieta Hipercalorica

Se caracteriza por un aumento de las raciones de alimentos y/o por una mayor frecuencia de consumo de alimentos con alta densidad energética.

Es un régimen para subir de peso. Las calorías deben aumentarse a expensas de la calidad y la cantidad de alimentos ingeridos: aumento de los hidratos de carbono y de las proteínas

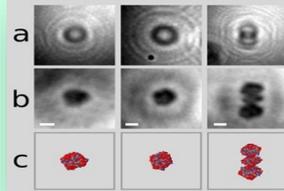


Dieta Hiperproteica

Consiste en consumir alimentos ricos en proteínas, reduciendo la ingesta de grasas y azúcares.

Durante un período breve de **tiempo** resulta muy eficaz, pero realizarla sin control durante más de dos o tres semanas, puede llegar a ser muy peligroso para la salud.

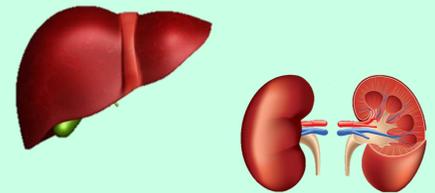
Hace que el cuerpo se vea obligado a comenzar a utilizar la grasa consumida y almacenada **para** obtener energía



Dieta Hipoproteica

Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo, se utiliza cuando se quiere perder peso de forma rápida.

Son un pilar terapéutico fundamental en el tratamiento de determinadas enfermedades como la fenilcetonuria (PKU), la insuficiencia hepática y la insuficiencia renal



Dieta Blanda

Se basa en nutrientes que no sean agresivos con el sistema gastroduodenal, evitando los que estimulan la secreción ácido clorhídrico.

es un tipo de dieta recomendada para mitigar problemas relacionados con el aparato digestivo - boca, garganta, estómago, intestinos- tanto de tipo gástrico (diarrea, úlcera, gastritis) como disfagia (dificultad para tragar), cirugía en la mandíbula, la boca o el tubo digestivo, utilización de aparatos dentales y reflujo gastroesofágico.



Dieta Astringente

Es la alimentación que se recomienda durante los procesos de diarrea. Está compuesta por alimentos que reducen la duración y las molestias de las diarreas.

El objetivo es recuperar los minerales y líquidos perdidos tras una enfermedad o dolencia estomacal, normalmente gastroenteritis o diarrea tras la cual, el organismo se ha deshidratado



Dieta Polimerica

Son **fórmulas** nutricionalmente completas, en los que los tres nutrientes básicos (proteínas, hidratos de carbono y grasas) se encuentran en forma compleja, es decir, en forma de polímeros o macromoléculas.

Ayuda a las personas que no pueden obtener todo lo que necesitan de su alimentación habitual y otras bebidas. Se puede tomar por boca o administrar a través de un tubo introducido en la nariz que llega hasta el estómago



Nota: Si usted desea llevar cualquiera de estas dietas, se aconseja visitar al nutriólogo, para ver cual es la que usted necesita

Tipos de Dietas 2

Dieta Líquida

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

puede indicarse una **dieta líquida** absoluta antes de ciertos procedimientos médicos o si tiene determinados problemas



Dieta Elemental

Están compuestas de aminoácidos (compuestos orgánicos), lípidos, azúcares, vitaminas y minerales. Las **dietas elementales** se digieren y se absorben fácilmente.

La dieta elemental es una estrategia dietética médica que utiliza soluciones alimenticias muy simples para proporcionar nutrientes esenciales, sin añadir mucho estrés al ya sobrecargado sistema digestivo de alguien manteniéndolo en reposo casi absoluto, sin bajar el aporte calórico



Dieta Artesanal

puede prepararse combinando los alimentos de una **dieta** normal, o alimentos o suplementos planeados para satisfacer necesidades terapéuticas específicas

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



Dieta Líquidos Claros

Consiste en líquidos claros —**como** agua, caldo y gelatina regular— **que** se digieren con facilidad y no dejan residuos sin digerir en el tracto intestinal.



Dieta Semielemental

Compuesta por nutrimentos predigeridos que predominan las proteínas principalmente hidrolizadas (Oligopeptidos).

Se incluye en la nutrición con enfermedades digestivas como: Síndrome de mala absorción, Alergia a las proteínas de leche de vaca y a la de soja

Son frecuentemente de uso pediátrico



Dieta DASH

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

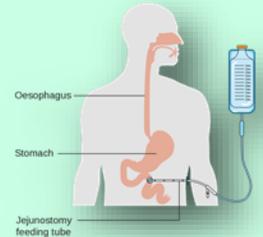
Es un enfoque de por vida para una alimentación saludable que está diseñado para ayudar a tratar o prevenir la hipertensión



Dieta Enteral

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

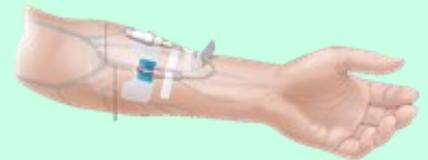
Es una mezcla especial de comida **que contiene** proteínas, carbohidratos (azúcar), grasas, vitaminas, y minerales



Dieta Parenteral

Es un método de alimentación que rodea el tracto gastrointestinal. Se suministra a través de una vena, una fórmula especial que proporciona la mayoría de los nutrientes que el cuerpo necesita

Este método se utiliza cuando una persona no puede o no debe recibir alimentación por la boca



Dieta sin colecistoquinéticos

Este tipo de dieta es utilizada en pacientes, con patologías vesiculares como colecistitis, colelitiasis y coledocolitiasis.

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



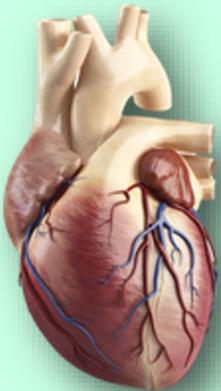
Tipos de Dietas 3

Dieta Mediterránea

Normalmente es rica en vegetales, frutas, granos enteros, frijoles, frutos secos y semillas, y aceite de oliva,

Ayuda para una buena salud en el Corazón

Los alimentos como el aceite de oliva y los frutos secos ayudan a disminuir los niveles de colesterol, gracias a que son fuentes ricas en ácidos grasos monoinsaturados. Asimismo, su contenido en omega 3 y omega 6 contribuye a mejorar la salud cardiovascular



Dieta Hipolípida

Es una de las dietas más comunes en modificación de lípidos, es una dieta baja en calorías y disminuye las grasas saturadas.

Indicada en pacientes con:

Colesterol y triglicéridos altos

Mala absorción de lípidos, Pancreatitis

Enfermedad hepática, Reflujo, gastritis

Obesidad. Síndrome metabólico

Hiperlipidemias, Aterosclerosis



Dieta Hipocarbonada

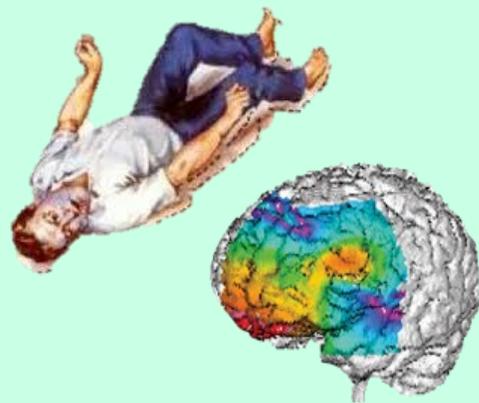
Este tipo de alimentación no significa ausencia absoluta o total de dulces sino un consumo en dosis adecuada y determinada por médico o nutricionista.



Dieta Cetogénica

Es una **dieta** estricta de alto contenido en grasas y baja en hidratos de carbono **que** puede reducir, y a veces hasta detener por completo, las crisis epilépticas

Los efectos secundarios más inmediatos de una **dieta cetogénica** pueden implicar cansancio y sensación de debilidad física. En un estado de cetosis, también puede haber menos rendimiento a la hora de hacer ejercicio físico



Dieta Vegana

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



Dieta Vegetariana

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

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

