



Candelaria Elizabeth González

Gómez

3°A

Nutrición clínica

Lic. Alfredo Agustín Vázquez

Comitán de Domínguez, Chiapas a 26 de Julio de 2020.

Tipos de dietas

Dieta normocalórica



- **Indicada** para el control o mantenimiento de peso así como establecimiento de hábitos y prácticas saludables relacionadas con la selección de alimentos y la planificación alimentaria.
- **Prescripción dietética** = 2.000 kcal y contemplar si el paciente precisa modificaciones terapéuticas.

Dieta hipocarbonada



- Se **reducen los hidratos de carbono** refinados
- **Indicaciones:** obesidad, problemas hepáticos o de páncreas y en pacientes aquejados de problemas respiratorios por exceso de mucosidad

Dieta elemental

Es una dieta que propone la ingestión, o en casos más severos, el uso de una sonda de alimentación gástrica o alimentación intravenosa, de nutrientes líquidos en una forma fácilmente asimilable. Generalmente está compuesto de aminoácidos, grasas, azúcares, vitaminas y minerales.



Dieta semielemental

- Están compuestas por alimentos pre-digeridos con pocos residuos
- **Indicaciones:** cirugía mayor, traumatismos, quemaduras, enfermedad pulmonar, cáncer, sépticos y SIDA

Dieta líquidos claros



- Dieta **progresiva** en la cual se suministran líquidos claro o viscosos de fácil digestión que proporcionan exclusivamente agua y pequeñas cantidades de electrolitos y las calorías que aporta son las suministradas exclusivamente por el aporte de azúcares simples
- Su **duración** será forzosamente corta: 12 a 24 horas
- Debe administrarse en pequeñas porciones y en cantidad progresivamente creciente según tolerancia
- El **objetivo** de esta dieta es descargar al aparato digestivo de todo trabajo, por causa de enfermedad aguda gastrointestinal, intolerancia al alimento, vómitos repetidos o por postoperatorio inmediato para valorar el grado de recuperación de la función digestiva y ayudar a hidratar al paciente, evitar la deshidratación, satisfacer la sed e iniciar la tolerancia digestiva del paciente

Dieta hipocalórica



- **Proporciona** una cantidad baja de calorías que las requeridas
- Se manejan dos valores: 1500 kcal y 1000 kcal
- Se **prescribe** en personas adultas que tienen IMC mayor a 25
- Se debe controlar el suministro de carbohidratos simples y limitar el consumo de carbohidratos complejos
- **Indicada** para personas con sobrepeso y obesidad

Dieta hipercalórica



- **Proporciona** más calorías y se usa para aumentar el aporte calórico
- Se **prescribe** a pacientes con un déficit de peso corporal del 20% o más, en pacientes con disnutrición leve o moderada, pacientes hipercatabólicos (quemados, leucémicos, VIH positivos, tuberculosis) y pacientes inmunosuprimidos
- Se **usan** alimentos como: mermelada, margarinas, galletas, panques, tortas, mermelada y leche condensada

Dieta parenteral



- **Aporta** al paciente por vía intravenosa los nutrientes básicos que necesita.
- Las **sustancias** suministradas deben proporcionar la energía requerida y la totalidad de los nutrientes esenciales, y deben ser inocuas y aptas para su metabolismo.
- **Todo paciente hospitalizado** tiene derecho a recibir el soporte nutricional más adecuado a su situación clínica
- En la **actualidad** permite aportar los nutrientes requeridos en cualquier patología

Dieta astringente



- **Ofrece** alimentos ricos en pectina que ayudan a una mayor absorción de líquidos a nivel intestinal pero se eliminan alimentos como las gelatinas por su alta concentración de azúcar.
- **Favorece** la formación de bolo fecal
- **Busca** disminuir el peristaltismo intestinal y a su vez el número y volumen de evacuaciones
- Debe **ofrecer** suficiente líquido en forma de aguas aromáticas, jugos astringentes y/o agua hervida.
- Debe **incluir** frutas astringentes (guayaba cocida, pera y manzana sin piel, durazno), té negro, verduras astringentes (zanahoria)
- **Indicaciones:** enfermedad diarreica, ileostomias o fistulas intestinales, colon irritable cursando con periodos de diarrea

Dieta dash



- Es un **régimen** adecuado para las personas que padecen de hipertensión arterial o pre-hipertensión, debido a que tiende a disminuirla sin necesidad de medicamentos.
- **Fue desarrollado** por el US National Institutes of Health.
- **Enfatiza** los alimentos ricos en calcio, potasio, magnesio y fibra, que al combinarse, ayudan a disminuir la presión arterial

Dieta hiperproteica



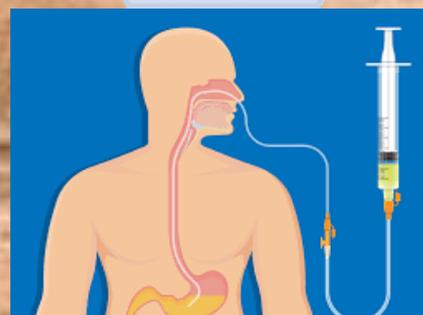
- Se **caracteriza** por el incremento del aporte de proteínas correspondiente (más de 1.5g/kg/día)
- Se **emplea** en pacientes hipercatabólicos o con pérdida masiva de proteínas por orina.
- **Añadida** el 50% de proteína de la dieta normal, en cada tiempo de comida
- Las **proteínas ofrecidas** deben ser de alto valor biológico (carne, pollo, huevo, queso o pescado)

Dieta hipoproteica



- **Limitan** el aporte de proteínas al organismo
- Es un **pilar terapéutico** fundamental para el tratamiento para prevenir la acumulación de fenilalanina, insuficiencia hepática, insuficiencia renal.

Dieta enteral



- Es una **técnica de soporte nutricional** que consiste en administrar los nutrientes directamente en el tracto gastrointestinal mediante sonda.
- Está **indicada** en casos donde el enfermo requiere soporte nutricional individualizado y no ingiere los nutrientes necesarios para cubrir sus requerimientos: paciente prematuro, diarrea grave, síndrome de intestino corto, pacientes quemados, cuando no se tolera la ingesta por alteraciones hemodinámicas (cardiopatías) o respiratorias (Broncodisplasia), alteraciones orofaríngeas, aminoacidopatías, glucoconosis, alteraciones en la oxidación de los ácidos grasos.

Dieta líquida



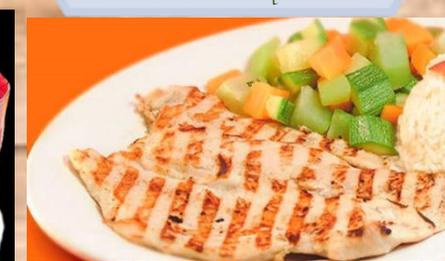
- **Ofrece** alimentos en consistencias suaves, de fácil digestión y provocan una ligera estimulación del aparato digestivo.
- Dentro de este grupo se encuentran las sémolas, pastas alimentarias, pan de molde, patatas, el arroz, alimentos hervidos, pollo y pescado (también hervidos), huevos pasados por agua, puré de verduras, mermeladas, margarina, frutas maduras peladas y trituradas y toda clase de verduras cocidas excepto col, coliflor y verduras flatulentas.

Dieta blanda



- **Compuesta** por alimentos en estado líquido, como infusiones de manzanilla, tila, caldos de carne o de vegetales, zumos de fruta y leche.
- También **pueden obtenerse** alimentos añadiendo al agua o al caldo diversas harinas, dextrinadas o preparados de nutrición entera en polvo. Las dietas líquidas pueden ser completas o incompletas, según proporcionen la totalidad de los nutrientes y de la energía que precisa el paciente, o bien sólo una parte.

Dieta sin colecistoquinéticos



- 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.

Dieta hipolípida



- Dieta **desequilibrada** que proporciona menos grasas de la recomendada
- **Aumenta** la proporción de proteínas e hidratos de carbono.
- Es **exenta** de grasas en la preparación y alimentos
- **Contiene** alrededor del 20% del valor calórico total
- **Indicaciones:** Pacientes con patologías pancreáticas o dificultad en la absorción de grasas.

Dieta hiposódica



- **Limita** la adición de sal de alimentos con sodio sin modificar las preparaciones de la dieta normal
- Se **clasifica** en: leve (900-1200 mg), moderada y severa
- Usualmente es **combinada** con dietas hipoglúcidas o hipolípidas
- **Indicaciones:** hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca congestiva, ascitis asociada a enfermedad hepática, síndrome nefrótico, edema de pulmón y EPOC

Dieta artesanal



- Son un tipo de dieta enteral, se les llama también **fórmulas culinarias** o de alimentos naturales.
- Son **mezclas** de alimentos debidamente licuados y homogeneizados para que tengan una consistencia adecuada para ser administrados a través de una sonda.
- Se **administran** a través de sondas de calibre grueso para evitar obstrucciones por grumos y con jeringas grandes que permitan una infusión en bolos.

Dieta mediterránea



- Se **obtiene** menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasas monoinsaturadas (buena)
- Las **personas** que viven en Italia, España y otros países en la región mediterránea han comido de esta manera durante siglos
- **Seguir** 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 y otros problemas de salud.

Dieta vegetariana



- Una dieta **vegetariana** no incluye ningún tipo de carne, aves de corral ni mariscos.
- Es un plan de comidas **compuesto** más que todo de plantas. Estas incluyen:
 - Vegetales
 - Frutas
 - Granos integrales
 - Legumbres
 - Semillas
 - Nueces
- Puede incluir huevos y/o leche, si es lactoovovegetariano

Dieta vegana



- Dieta que es **estrictamente vegetariana**. Además de no comer carne, los vegetarianos estrictos no comen ningún tipo de alimento que provenga de animales.
- **Excluye** productos lácteos, huevos, miel y gelatina (la cual proviene de huesos y otros tejidos animales).

Dieta polimérica



- Son **nutricionalmente completas y balanceadas**, isotónicas, su densidad calórica varía de 1 a 1,2 kcal/ml
- Son **libres** de lactosa y gluten y están **diseñadas** para ser utilizadas como **única** fuente de alimentación por largos periodos.
- **Requieren** una capacidad digestiva absorbida conservada.
- **Se presentan** en polvo o líquidas, las hay con fibra sin fibra

Dieta cetogénica o dieta KETO

- Se **centra** en la ingesta de más alimentos ricos en grasas buenas y proteínas: pescado azul, aguacate, aceite de coco y de oliva
- **Restringe** la ingesta de hidratos de carbono (cereales, azúcar, e incluso de mucha cantidad de verduras y frutas) con el objetivo de generar el proceso de cetosis en sangre similar al ayuno.
- **No todos** pueden seguir esta dieta, sobre todo personas hipertensas, diabéticos o amamantando

