



Nombre del alumno:

José Caralampio Jiménez Gómez

Nombre del profesor:

Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo:

Súper nota (Dietas)

Materia:

Nutrición clínica

Grado:

Tercer cuatrimestre de la licenciatura en enfermería

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de julio del 2020.



Tipos de dietas



1

Dieta que busca el equilibrio nutricional y calórico entre lo que ingerimos y lo que quemamos.



Dieta Normocalórica

El balance diario debe ser lo más cercano posible a cero y conseguir de esta forma mantener un peso corporal constante.

2

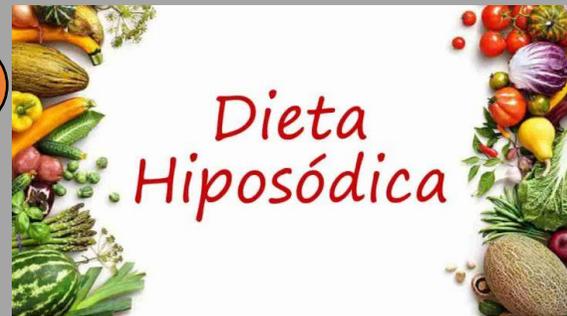


Dieta Hipocalórica

Una dieta Hipocalórica controla y limita las calorías que podemos consumir para perder peso de forma segura.

Compuestos por alimentos bajos en calorías, como los vegetales y las frutas, ingeridos en crudo o cocinados de forma sana, como al vapor, a la plancha o al horno.

3



Dieta Hiposódica

Aquella donde se evita la sal, los fármacos que incluyan sodio, principalmente efervescentes (Alka seltzer como, bicarbonato sódico, Cloruro de potasio, Sal de uvas etc.) Y compuestos de sodio empleados en los alimentos.

La limitación de sodio debe fundarse en que tan grave este el paciente y en la respuesta del enfermo.

4

DIETA HIPERCALORICA

<http://www.hagodieta.com>



Es un régimen para subir de peso y debe diseñarla un especialista en nutrición y dietética.

El objetivo de la dieta hipercalórica es que una persona aumente de peso de forma saludable y equilibrada, incluyendo alimentos naturales de gran aporte calórico en su plan de alimentación.

La persona subirá de peso e incrementará su masa muscular sin ver aumentar los niveles de colesterol y triglicéridos, azúcar en sangre o grasa.

5

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



El consumo de proteínas es esencial puesto que proporciona al músculo los aminoácidos necesarios para reparar el daño causado al realizar ejercicios de fuerza.

Una de las principales ventajas de seguir una dieta proteica es que te ayudará a aumentar músculo.

7

Dieta astringente

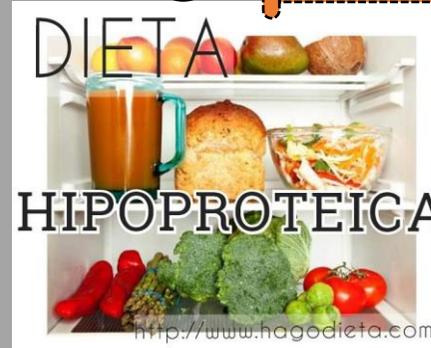


La dieta astringente consiste en ir poco a poco introduciendo alimentos que nuestro sistema digestivo sea capaz de tolerar y asentar en el estómago para que pueda realizar sus funciones.

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

6

Son muy duraderas en el tiempo y, controladas por un experto, no llegan a producir estragos en el organismo.



Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo. Como todas las dietas que disminuyen el aporte de una variedad de nutriente específico, entraña ciertos riesgos por lo tanto siempre debe contar con una precisa indicación y un estricto control médico. Las dietas hipoprotéicas deben ser estrechamente vigiladas en períodos de crecimiento (niños) y embarazo.

8

Es un plan de alimentación de mayor o menor duración que los médicos prescriben ante diferentes enfermedades del aparato digestivo o la recuperación de una intervención quirúrgica.



Incluye alimentos fáciles de masticar y digerir, ausentes de condimentos, grasas, ácidos u otras sustancias utilizadas en su preparación que puedan causar irritación en el aparato digestivo o estimular la secreción de jugos gástricos.

9

Son uno de los tipos de fórmulas enterales. Y como tal, 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, con alguna enfermedad, que estén hospitalizados y/o no quieran o no puedan comer.

10



La dieta líquida, semisólida y de fácil masticación suelen utilizarse en ámbitos hospitalarios y ambulatorios en pacientes cuya situación específica precisa un cambio en la textura de la dieta que contribuya a minimizar en la medida de lo posible la estimulación del tracto digestivo, es decir, cuando la enfermedad de base del paciente requiere que el tracto intestinal trabaje lo menos posible.

La dieta líquida, como su propio nombre indica, estará compuesta de alimentos de textura líquida que deberán ser ingeridos a temperatura ambiente.

12



La alimentación por sonda, o nutrición enteral, proporciona nutrición en forma de líquido o fórmula mediante una sonda colocada en el estómago o intestino.

También se pueden administrar algunos medicamentos a través de la sonda de alimentación.

11

Dieta de Líquidos Claros

Una dieta de líquidos claros consiste en líquidos que sean transparentes.



Estos líquidos se digieren fácilmente y no dejan residuos en el tracto intestinal.

13

FORMULAS ELEMENTALES



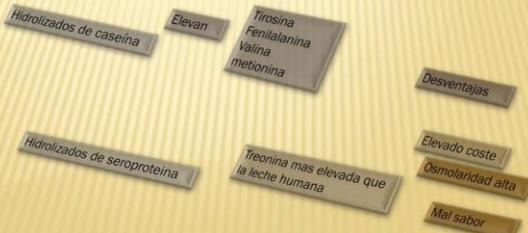
Generalmente está compuesto de aminoácidos, grasas, azúcares, vitaminas y minerales. Sin embargo, esta dieta carece de proteína total o parcial debido a su capacidad de causar una reacción alérgica potencial en algunas personas.

Una 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.

14

FORMULAS SEMIELEMENTALES

× Todas las formulas están suplementadas con taurina y L-carnitina.



Están compuestas por nutrientes predigeridos y un poco residuo. +osmolaridad, -palatabilidad.

Es el suministro de nutrientes como: Carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y oligoelementos que se aportan al paciente por vía intravenosa; cuando por sus condiciones de salud no es posible utilizar las vías digestivas normales y con el propósito de conservar o mejorar su estado nutricional.

15



16



Dieta artesanal

La nutrición enteral artesanal puede prepararse combinando los alimentos de una dieta normal, o alimentos o suplementos planeados para satisfacer necesidades terapéuticas específicas.

17



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

DASH corresponde a las siglas en inglés de enfoques alimentarios para detener la hipertensión

18

Dieta sin colecistoquinéticos



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

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

19



La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena).

20

Dieta Hipolipídica

Dieta baixa en colesterol i greixos saturats
Dieta baja en colesterol y grasas saturadas



Dieta desequilibrada que proporciona menos grasas de la recomendada en una dieta equilibrada, por lo que aumenta la proporción de proteínas y/o hidratos de carbono.

21

DIETA CETOGENICA

LAS MEJORES RECETAS A COCCIÓN LENTA SALUDABLES Y DELICIOSAS FÁCILES DE PREPARAR PARA UNA RÁPIDA PÉRDIDA DE PESO

INCLUYE EL PLAN DE COMIDAS PARA PRINCIPIANTES

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

Una dieta cetogénica puede ser especialmente útil para quemar el exceso de grasa corporal sin pasar hambre y para revertir la diabetes tipo 2.

22

DIETA

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) con una restricción de 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.

23



Dieta Vegetariana

Una dieta vegetariana se enfoca a la alimentación con verduras.

Esto incluye frutas, verduras, guisantes y alubias secas, granos, semillas y nueces. No existe un único tipo de dieta

24



Una dieta vegana es una dieta que es estrictamente vegetariana. Además de no comer carne, los vegetarianos estrictos no comen ningún tipo de alimento que provenga de animales.

Esto incluye productos lácteos, huevos, miel y gelatina (la cual proviene de huesos y otros tejidos animales).

25

Dieta hipocarbonada

Las dietas hipocarbonadas, 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.

