



**Nombre de alumnos: Mayra
Jeannette Ramírez Santiago**

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

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Nutrición clínica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: "B".

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de julio de 2020.

DIETA NORMOCALÓRICA

Concepto:

Dietas destinadas al mantenimiento del peso.



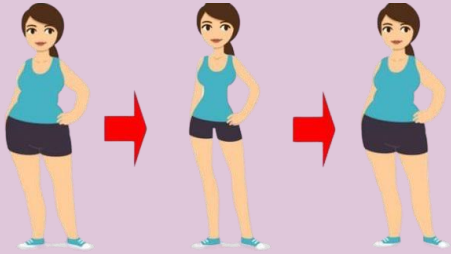
Objetivo:

Busca el equilibrio nutricional y calórico entre lo que ingerimos y lo que quemamos.



¿Qué se evita con esta dieta normocalórica?

Se evita el efecto rebote que se produce luego de seguir algunas dietas, en las que se han restringido elevados aportes calóricos. También, en las que se hayan eliminado algunos alimentos.



¿Para quién está indicada la dieta normocalórica?

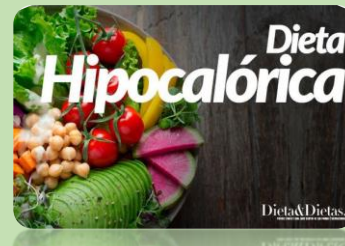
Para aquellas personas que han llegado a su peso ideal y no quieren volver al peso que tenían anteriormente.



DIETA HIPOCALÓRICA

Concepto:

Dieta en la cual ingerimos menos calorías de las que gastamos a lo largo del día.



¿Para quién está indicada la dieta hipocalórica?

La principal indicación de la dieta hipocalórica es el tratamiento de la obesidad y sobrepeso.



NO consumir:

- Alimentos procesados
- Alimentos altos en grasas y azúcares.
- Comida rápida, golosina y refrescos.



Alimentos recomendados:

- Alimentos bajos en caloría,
- Verduras y frutas.
- Carnes magras.
- Lácteos desnatados y huevos.
- Hortalizas.



DIETA HIPOSÓDICA

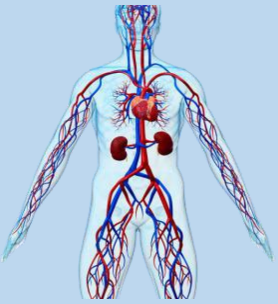
Concepto:

Dieta en la que se restringe el consumo de sal a través de los alimentos.



¿Para quién está indicada la dieta hiposódica?

Esta dieta es recomendada generalmente para todos, pero, especialmente en pacientes con enfermedades cardiovasculares, renales.



NO consumir:

- Alimentos procesados
- Alimentos altos en sales.
- Comida rápida, golosina y refrescos.

Alimentos recomendados:

- Alimentos bajos en sal.
- Alimentos preparados con condimentos.
- Frutas y verduras.
- Consumir la cantidad recomendada de agua.



DIETA HIPERCALÓRICA

Concepto:

Es una dieta cuyo objetivo principal es aumentar el peso corporal a través del consumo de más calorías.



¿Para quién está indicada la dieta hipercalórica?

Para personas que padecen alguna enfermedad, intolerancia y trastorno alimenticio, así mismo, para aquellas personas con un metabolismo basal acelerado.



Objetivo:

Aumentar el peso corporal de forma saludable y equilibrada, incluyendo alimentos naturales de gran aporte calórico en el plan de alimentación.

Alimentos recomendados:

- Alimentos alto en caloría.
- Verduras y frutas.
- Lácteos desnatados y huevos.
- Hortalizas.
- Cereales



DIETA HIPERPROTEICA

Concepto:

Esta dieta consiste básicamente en consumir alimentos ricos en proteínas, reduciendo la ingesta de grasa y azúcares.



¿Para quién está indicada la dieta hiperproteica?

No sólo se recomienda o utiliza para adelgazar y obtener masa muscular, sino también en enfermedades como el cáncer, epilepsia y, algunos estudios, en la enfermedad de Alzheimer.



Alimentos recomendados:

- Alimentos altos en proteínas como la carne, la leche, huevos, pescados, verduras y frutas, semillas.



NO consumir:

- Evitar el consumo de carbohidratos y lípidos como: los cereales y tubérculos, pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca; granos como los frijoles, garbanzo, maíz.



DIETA HIPOPROTEICA

Concepto:

Es aquella dieta que limita el aporte de proteínas al organismo.



¿Para quién está indicada la dieta hipoproteica?

Para pacientes con enfermedades renales, insuficiencia hepática.



NO consumir:

- Evitarse alimentos naturales con alto contenido en proteínas como la leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, mariscos y frutos secos.



Alimentos recomendados:

- Cereales.
- Verduras y frutas, hortalizas.
- Carne, pescados y huevos moderados.
- Lácteos y derivados limitados.



DIETA ASTRINGENTE

Concepto:

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.



¿Para quién está indicada la dieta astringente?

Para pacientes con enfermedades estomacales como la diarrea, gastroenteritis, etcétera.



NO consumir:

- Alimentos con fibra.
- Frutos secos.
- Alimentos picantes.
- La leche con lactosa.

Alimentos recomendados:

- Yogurt natural.
- Carnes.
- Pescados blancos.
- Verduras.
- Hidratos de carbono.
- Frutas astringentes.



DIETA BLANDA

Concepto:

Es la que se recomienda después de un periodo de ayunas por enfermedad grave o cirugía digestiva.



¿Para quién está indicada la dieta blanda?

Para pacientes con disfagia a consecuencia de una cirugía digestiva como colitis, gastritis, úlceras o virus intestinal.



NO consumir:



- Verduras crudas y las que tienden a producir gases como coliflor o brócoli.
- Evitar el consumo de lácteos y derivados.
- Carnes y pescados grasos.
- Bebidas gaseosas y cítricas.
- Bollería.

Alimentos recomendados:

- Cereales y féculas.
- Carnes y pescados.
- Huevos
- Verduras y frutas.
- Legumbres.



DIETA POLIMÉRICA

Concepto:

Son aquellas dietas que están compuestas únicamente por alimentos líquidos.



¿Para quién está indicada la dieta polimérica?

Para pacientes con dificultad para tragar a consecuencia de una cirugía.



NO consumir:

- Alimentos secos.
- Semillas.
- Alimentos procesados.
- Alimentos de origen animal.



Alimentos recomendados:

- Alimentos líquidos como: suplementos alimenticios, sueros.



DIETA LÍQUIDA

Concepto:

Son dietas utilizadas en el ámbito hospitalario y ambulatorio, en pacientes con situaciones específicas que necesitan un cambio en la textura en su dieta o una mínima estimulación gastrointestinal.



¿Para quién está indicada la dieta blanda?

Para pacientes con disfagia y no pueden consumir alimentos sólidos.



NO consumir:

- Alimentos secos.
- Semillas.
- Alimentos procesados.
- Alimentos de origen animal.

Alimentos recomendados:

- Bebidas líquidas.
- Caldos.
- Suplementos.



DIETA LÍQUIDOS CLAROS

Concepto:

Dieta que se compone de solo líquidos claros y de alimentos que se transforman en líquidos claros cuando están a temperatura ambiente.



¿Para quién está indicada la dieta líquidos claros?

Para pacientes con cirugía y examen programado, o cualquier intervención médica.



NO consumir:

- Alimentos secos.
- Semillas.
- Alimentos procesados.
- Alimentos de origen animal.



Alimentos recomendados:

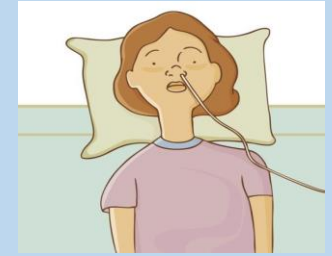
- Agua simple potable.
- Gelatinas.
- Caldos.
- Aguas de frutas.



DIETA ENTERAL

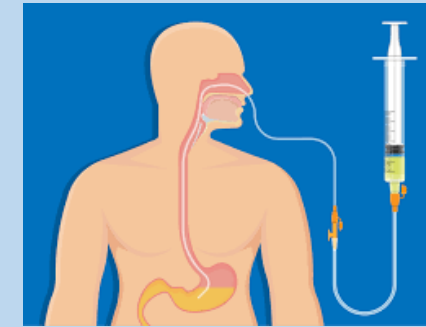
Concepto:

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



¿Para quién está indicada la dieta enteral?

Para pacientes con desnutrición o con dificultad de ingestión.



NO consumir:

- Alimentos secos.
- Semillas.
- Alimentos procesados.
- Alimentos de origen animal.



Alimentos recomendados:

- Agua simple potable.
- Té.
- Atoles
- Suplementos alimenticios.



DIETA ELEMENTAL

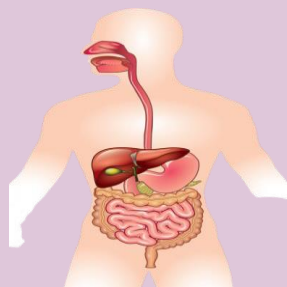
Concepto:

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.



¿Para quién está indicada la dieta elemental?

Para pacientes con vacíos nutricionales en la dieta de ciertos pacientes con dietas muy restrictivas, para ayudar a restaurar la salud intestinal estimulando el reposo y regeneración de la mucosa y para mejorar los biomarcadores en pacientes con desnutrición y malabsorción.



NO consumir:

- Alimentos secos.
- Alimentos grasos.
- Alimentos procesados.
- Lácteos y derivados.

Alimentos recomendados:

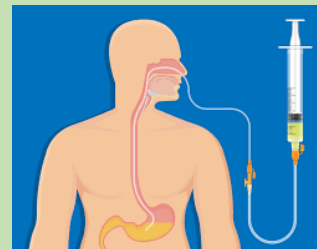
- Bebidas líquidas.
- Suplementos.
- Electrolitos.
- Sueros.



DIETA SEMIELEMENTAL

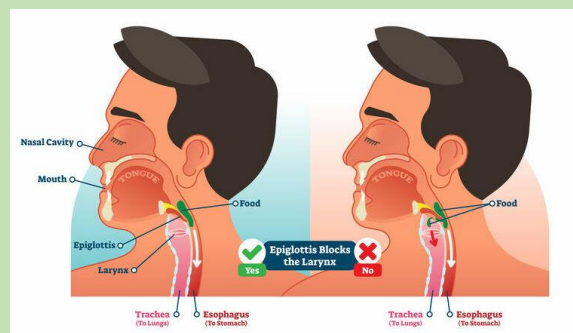
Concepto:

Es una dieta que a través de una sonda proporciona nutrientes que el organismo necesita para realizar aquellas funciones vitales.



¿Para quién está indicada la dieta semielemental?

Pacientes con enfermedades crónicas graves que tienen dificultad para lograr una nutrición adecuada mediante la alimentación oral convencional.



NO consumir:

- Alimentos con alto contenido en grasa y azúcares.
- Alimentos procesados.
- Alimentos secos y semillas.
- Lácteos y derivados.

Alimentos recomendados:

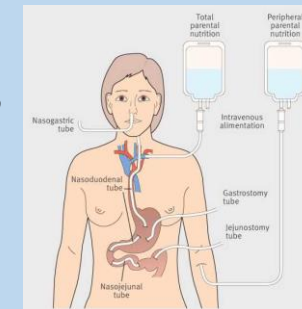
- Suplementos alimenticios altos en diferentes nutrientes como: carbohidratos, proteínas, etcétera.



DIETA PARENTERAL

Concepto:

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.



¿Para quién está indicada la dieta parenteral?

Pacientes con insuficiencia intestinal, pancreatitis aguda severa, fistulas intestinales, enfermedad inflamatoria intestinal, etcétera.



NO consumir:

- Alimentos con alto contenido en grasa y azúcares.
- Alimentos procesados.
- Alimentos secos y semillas.
- Lácteos y derivados.

Alimentos recomendados:

- Suplementos alimenticios altos en nutrientes.
- Alimentos líquidos.



DIETA ARTESANAL

Concepto:

Es una dieta exclusiva de un lugar en específico como una región.



¿Para quién está indicada la dieta artesanal?

Para todas las personas de una región en común.



NO consumir:

- Alimentos con alto contenido en grasa y azúcares.
- Alimentos procesados.
- Bebidas azucaradas.

Alimentos recomendados:

- Verduras y frutas.
- Agua simple potable.
- Legumbres.
- Hortalizas.
- Semillas.



DIETA DASH

Concepto:

La Dieta DASH es un régimen adecuado para las personas que padecen de hipertensión arterial o prehipertensión, debido a que tiende a disminuirla sin necesidad de medicamentos.



¿Para quién está indicada la dieta dash?

La dieta DASH es un enfoque de por vida para una alimentación saludable que está diseñado para ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta (hipertensión).



NO consumir:

- Alimentos con alto contenido en grasa y azúcares.
- Alimentos procesados.
- Alimentos altos en sodio.
- Bebidas azucaradas.



Alimentos recomendados:

- Alimentos bajos en grasas, azúcares y sales.
- Verduras y frutas.
- Agua simple potable.



DIETA SIN COLECISTOQUINETICOS

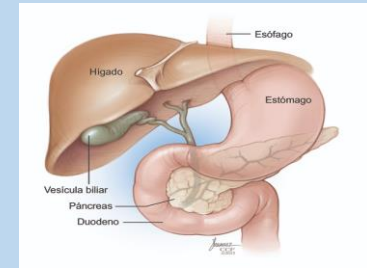
Concepto:

Esta dieta es alta en fibra ya que ayuda en el proceso de digestión en el organismo.



¿Para quién está indicada la dieta colecistoquinéticos?

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



NO consumir:

- Alimentos con alto contenido en grasa y azúcares.
- Alimentos procesados.
- Alimentos altos en sodio.
- Bebidas azucaradas.



Alimentos recomendados:

- Alimentos con gran contenido de fibra como verduras, frutas, semillas, cereales, etcétera.



DIETA MEDITERRANEA

Concepto:

Modo de alimentarse basado en una idealización de algunos patrones dietéticos de los países mediterráneos.



¿Para quién está indicada la dieta mediterránea?

Para aquellos países mediterráneos como: España, Portugal, Italia, Grecia, Marruecos, Chipre y Croacia.



NO consumir:

- Alimentos altos en grasas, azúcares y sales.
- Bebidas gaseosas.
- Comida rápida.
- Alimentos procesados.

Alimentos recomendados:

- Verduras y frutas.
- Alimentos de origen animal.
- Lácteos y derivados.



DIETA HIPOLIPÍDICA

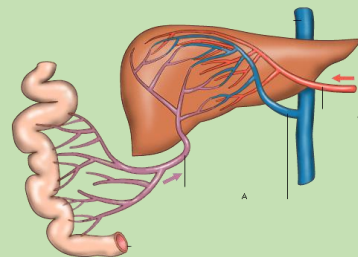
Concepto:

Es aquella en la que se aporta una proporción de grasa menor al porcentaje recomendado



¿Para quién está indicada la dieta hipolipídica?

Para pacientes con problemas hepáticos, enfermedades cardíacas y/o circulatorias.



NO consumir:

- Mantequilla
- Leche entera
- Embutidos
- Manteca vegetal y animal



Alimentos recomendados:

- Cereales y derivados
- Carnes
- Pescados y mariscos
- Aceites naturales
- Leche y derivados



DIETA HIPOCARBONADA

Concepto:

Es la reducción de consumo de hidratos de carbono refinados.



¿Para quién está indicada la dieta hipocarbonada?

Para aquellos pacientes que sufren obesidad o están propensos a presentarlo.



NO consumir:

- Alimentos procesados
- Alimentos altos en hidratos de carbono
- Azúcares, pan, harinas.



Alimentos recomendados:

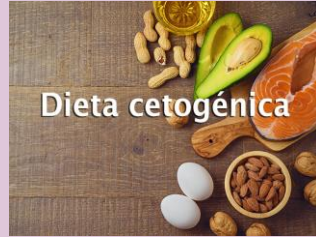
- Verduras y frutas.
- Carnes
- Legumbre.



DIETA CETOGENICA

Concepto:

Es una dieta muy baja en carbohidratos y alta en grasas saludable.



¿Para quién está indicada la dieta cetogénica?

- Esta dieta es con fines de reducir el peso corporal.



Piramide Cetogénica



NO consumir:

- Azúcares, sales, dulces, panes, pastas, sodas, cervezas, avena, trigo, vegetales con almidón.

Alimentos recomendados:

- Grasas, proteínas, semillas, bebidas sin azúcar, lácteos.



DIETA KETO

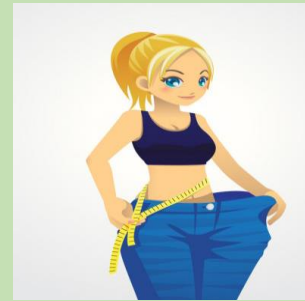
Concepto:

Se basa en la ingesta de más alimentos ricos en grasas buenas y proteínas



¿Para quién está indicada la dieta keto?

Es para aquella que su objetivo es bajar de peso y para persona con diabetes.



NO consumir:

Fruta (sobre todo la que contiene mucha azúcar), pan, pasta, cereal, harina, arroz, alimentos procesados, bebidas azucaradas, legumbres, papa y alimentos procesados.



Alimentos recomendados:

- Pescado
- Huevo
- Productos lácteos.
- Frutos secos y semillas.
- Vegetales reducidos en carbohidratos.
- Aceites vegetales



DIETA VEGANA

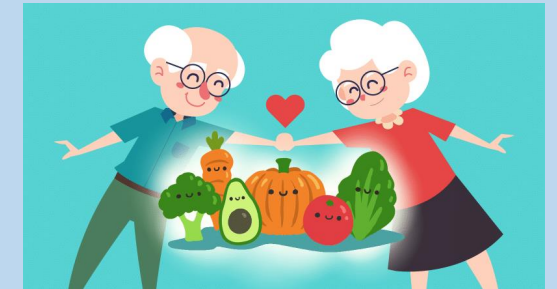
Concepto:

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.



¿Para quién está indicada la dieta vegana?

Esta dieta especialmente es para todas aquella personar que no consumen ningún alimento de origen animal.



NO consumir:

- Ningún alimento de origen animal.



Alimentos recomendados:

- Verduras y frutas.
- Semillas.
- Cereales y legumbres.



DIETA VEGETARIANA

Concepto:

Es aquella dieta que proporciona los nutrientes necesarios para el organismo a través de verduras y frutas, entre otro, restringiendo algunos alimentos de origen animal.



¿Para quién está indicada la dieta vegetariana?

Es realizada por personas que quieren alcanzar un estilo de vida saludable.



NO consumir:

- *Algunos alimentos de origen animal como pollo, carnes, etcétera.*



Alimentos recomendados:

- *Verduras y frutas.*
- *Frutos secos.*
- *Cereales y legumbres.*
- *Lácteos y derivados.*



Bibliografía:

- <https://blog.hola.com/farmaciameritxell/2015/04/dieta-hiperproteica.html>
- <http://www.innsz.mx/documentos/diabetes/8.%20tipos%20de%20dietas.pdf>
- <https://muysaludable.sanitas.es/nutricion/dietas-hipocaloricas-consisten/>
- <https://www.dietdoctor.com/es/keto>