



Nombre del alumno: Brenda Jaquelin Velázquez Salas

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez.

Nombre del trabajo: Supernota de dietas

Materia: Nutrición clínica.

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de julio de 2020.

DIETA NORMOCALÓRICA

Se trata de dietas destinadas al mantenimiento del peso, una vez se haya logrado el objetivo. En estas dietas las calorías ingeridas serán iguales a las calorías que el cuerpo quema y necesita.



Está dirigido a personas que mantienen un peso adecuado y no desean aumentar.

Carbohidratos: 50-65%
Proteínas: 10-15%
Grasas: 25-30%

Los alimentos no permitidos son alimentos fritos, comida rápida, refrescos, entre otros.



DIETA HIPOCALÓRICA

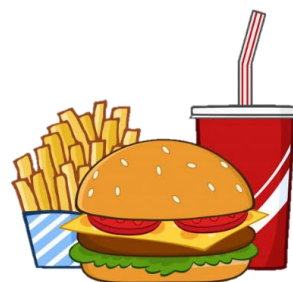
Es aquel régimen dietético que fundamenta su aplicación en la restricción calórica diaria, o la reducción en la ingesta de alimentos.



Es una dieta recomendada para personas con obesidad puesto que la pérdida de peso será más lenta pero sin efecto rebote.

Carbohidratos: 50-55%
Proteínas: 10-15%
Grasas: 25-30%

Los alimentos no permitidos son leche entera, comida rápida, refrescos, alimentos con exceso de grasas.



DIETA HIPOSÓDICA

En este tipo de dieta se restringe la adición de sal en las preparaciones y los alimentos fuente de sodio, sin modificar las preparaciones de la dieta normal.



Está especialmente recomendada en personas con hipertensión arterial y problemas del corazón

Carbohidratos: 55-60%
Proteínas: 10-15%
Grasas: 25-30%

Los alimentos no permitidos son sal, carnes rojas, alimentos con exceso de sodio, y enlatados.



DIETA HIPERCALÓRICA

Son dietas que proporcionan más calorías que las requeridas, para generar un balance positivo, (referente a ingesta vs gasto energético) se prescribe a pacientes que tienen un déficit de peso corporal del 20% o más.



Está dirigido a personas de bajo peso o con desnutrición crónica.

Carbohidratos: 50-55%

Proteínas: 15-20%

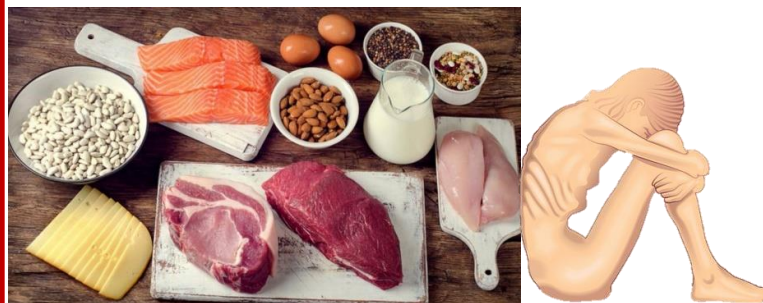
Grasas: 25-30%

Los alimentos no permitidos son alimentos procesados, comida rápida, refrescos, azúcares refinados.



DIETA HIPERPROTEICA

Es una dieta alta en proteínas (más de 1.5 g/kg/día), se emplea en pacientes hipercatabólicos o con pérdida masiva de proteínas por orina.



Está dirigida a personas con requerimientos proteicos elevado, con desnutrición, quemaduras.

Carbohidratos: 50-55%

Proteínas: 15-25%

Grasas: 25-30%

Los alimentos no permitidos son grasas trans, azúcares refinados, comida rápida y bebidas alcohólicas.



DIETA HIPOPROTEICA

Es una dieta baja en aporte de proteínas, se emplea cuando es necesario un control sobre el metabolismo proteico en especial sobre los metabolitos resultantes del catabolismo de las proteínas de la ingesta.



Está dirigido a personas con cirrosis o falla renal.

Carbohidratos: >60%

Proteínas: <10%

Grasas: >30%

Los alimentos prohibidos son comidas rápidas, alimentos procesados, grasas saturadas, alimentos ricos en proteína.



DIETA ASTRINGENTE

También denominada antidiarreica, en esta dieta se ofrecen alimentos ricos en pectina que ayudan a una mayor absorción de líquidos a nivel intestinal favoreciendo la formación del bolo fecal.

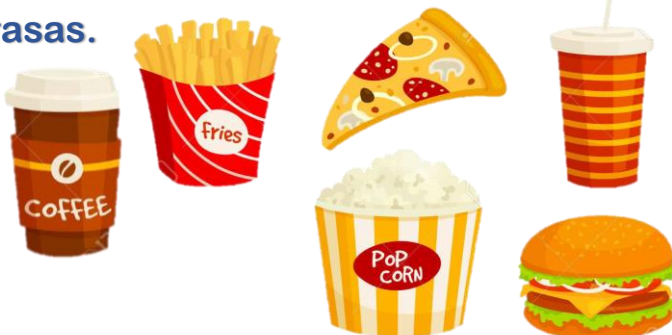


Está dirigida a personas que presentan sintomatología de diarrea.

Carbohidratos: 60-65%
Proteínas: 10-15%
Grasas: 15-20%



Alimentos prohibidos son café, alimentos irritantes, alimentos con excesos de grasas.



DIETA BLANDA

Es de transición entre una líquida completa, una semiblanda, la alimentación enteral, parenteral o mixta y una dieta normal; es una dieta no productora de gas, también se denomina dieta de protección gástrica.

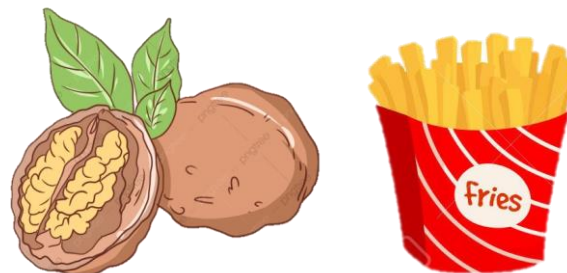


Es recomendada para pacientes con problemas de deglución y masticación o con cx abdominal.

Carbohidratos: 55-60%
Proteínas: 10-15%
Grasas: 30-35%



Los alimentos prohibidos son los de consistencia dura, los alimentos crudos, preparaciones fritas, los condimentos.



DIETA POLIMÉRICA

Es una dieta que puede ayudar a las personas que no pueden obtener todo lo que necesitan de su alimentación habitual y otras bebidas.



Está dirigida para personas que no pueden deglutir o tienen una enfermedad que impide su alimentación.

Carbohidratos: 55-60%
Proteínas: 15-20%
Grasas: 15-20%

Los alimentos prohibidos son los secos, alimentos procesados y alimentos grasosos.



DIETA LÍQUIDA

Es una dieta progresiva, de transición alimentaria, en la cual se proporcionan alimentos líquidos o semilíquidos.



Es una dieta apta para pacientes que han estado entubados, problemas neurológicos, trauma maxilofacial.

Carbohidratos: 50-55%

Proteínas: 10-15%

Grasas: 30-35%

Los alimentos prohibidos son alimentos procesados, lácteos, alimentos grasos, alimentos de consistencia dura.



DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS

Es una dieta progresiva en la cual se suministran líquidos claros no viscosos, de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.



Es una dieta para pacientes después de post operatorios, o en preparaciones de exámenes o procedimientos especiales

Carbohidratos: 97%

Proteínas: 3%

Grasas: 0%

Los alimentos no permitidos son carnes rojas, alimentos duros, vegetales crudos.



DIETA ENTERAL

La nutrición enteral es una técnica de soporte nutricional que consiste en administrar los nutrientes directamente en el tracto gastrointestinal mediante sonda.



Es una dieta para pacientes con sonda enteral y cuando el paciente no es capaz de deglutir: por alteraciones orofaríngeas.

Carbohidratos: 70-75%

Proteínas: 10-15%

Grasas: 10-15%

Los alimentos prohibidos son refrescos, alimentos procesados, lácteos.



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.



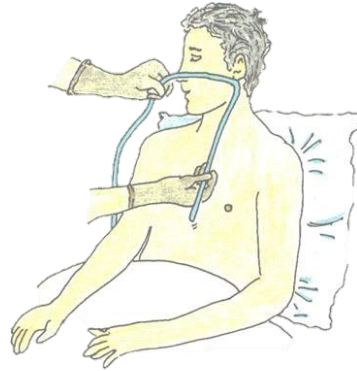
Es una dieta recomendada para pacientes que se encuentran hospitalizados y no pueden alimentarse por sí mismo

Los alimentos prohibidos son carnes rojas, alimentos procesados, enlatados, azúcares refinados.



DIETA SEMIELEMENTAL

Es una dieta que brinda nutrientes que el organismo necesita por medio de la alimentación por sonda debido a su mejor absorción y su mayor tolerabilidad en pacientes con enfermedades malabsortivas.



Es una dieta especialmente para que no pueden alimentarse por sí mismo.

Carbohidratos: 65-70%

Proteínas: 10-15%

Grasas: 5-10%

Los alimentos prohibidos son azúcares refinados, refrescos, carnes rojas y comida rápida.



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.



Es una dieta para pacientes con vulnerabilidad nutricional.

Carbohidratos: 60-65%

Proteínas: 20-25%

Grasas: 5-10%

Los alimentos prohibidos son los procesados, azúcares refinados y grasas.



DIETA ARTESANAL

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



Esta dieta está dirigida a pacientes con nutrición enteral domiciliaria, teniendo la ventaja de poder ser preparados con alimentos de casa.

Los alimentos prohibidos son alimentos grasos, alimentos enlatados, comida rápida, azúcares refinados.



DIETA DASH

La dieta DASH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.



La dieta DASH está orientada en primer lugar a los pacientes con hipertensión, pero puede ser consumida por cualquier persona.

Carbohidratos: 70-75%
Proteínas: 15-20%
Grasas: 5-10%

Los alimentos prohibidos son los caramelos, las bebidas azucaradas y los alimentos con alto contenido de grasas saturadas.



DIETA SIN

COLECISTOQUINÉTICOS

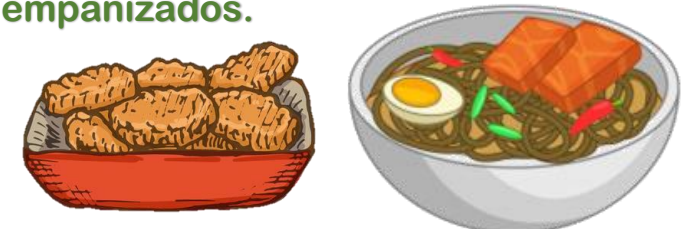
Se trata principalmente de alimentos sin contenido de grasa o contenido muy bajo y sin irritantes. Las dietas ricas en fibra disminuyen la saturación de bilis reduciendo el riesgo de litiasis



Este tipo de dieta es utilizada en pacientes, con patologías vesiculares.

Carbohidratos: 60-65%
Proteínas: 20-25%
Grasas: 5-10%

Los alimentos prohibidos son cítricos, alimentos con muchas especias, aguacate, alimentos fritos, capeados, empanizados.



DIETA MEDITERRÁNEA

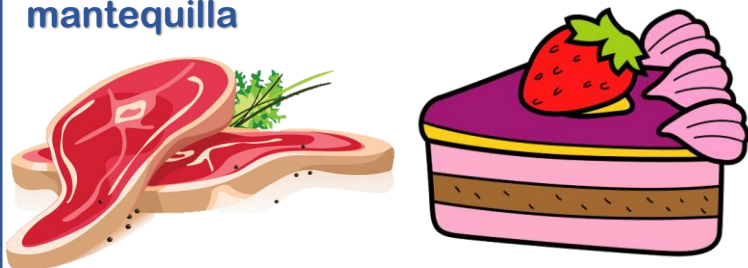
La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena).



La dieta es para personas con colesterol alto y triglicéridos.

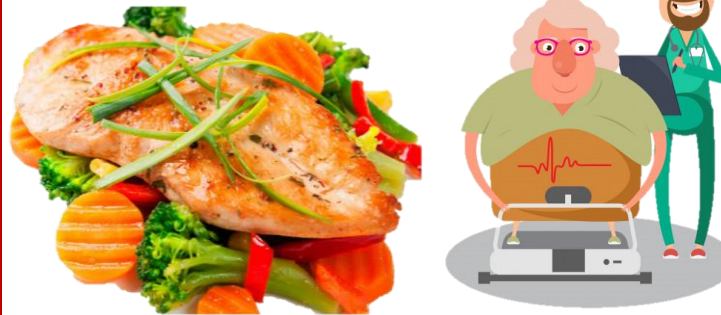
Carbohidratos: 25-30%
Proteínas: 20-25%
Grasas: 40-45%

Los alimentos prohibidos son las carnes rojas, dulces y otros postres, huevos y mantequilla



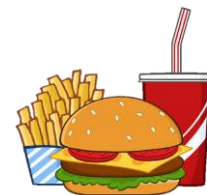
DIETA HIPOLIPÍDICA

Modificada en el contenido de grasa, eliminando preparaciones fritas; con el fin de reducir el nivel sérico de colesterol.



La dieta es especialmente para personas con enfermedades cardiovasculares, alteraciones gástricas y del sistema hepatobiliar

Carbohidratos: 55-60%
Proteínas: 10-20%
Grasas: 20-25%



Está prohibido consumir productos enlatados, de salsamentaria, de pastelería, preparaciones fritas, condimentos, huevo, vísceras, mantequilla



DIETA HIPOCARBONADA

En este tipo de dieta se reducen los hidratos de carbono refinados, adecuado a personas con obesidad, problemas hepáticos o del páncreas.



Está dirigido para personas con obesidad, y problemas del páncreas o hepáticos.

Carbohidratos: 40%
Proteínas: 25%
Grasas: 35%

Queda prohibido el consumo de harinas, azúcares refinados, y alimentos procesados.



DIETA CETOGÉNICA

Alude a una intervención terapéutica cuyo objetivo es generar una situación de cetosis similar a la del ayuno.



Está dirigida a personas con diabetes, prediabetes y cardiopatías. Aunque también puede ser utilizada por personas que no sean diabéticas.

Carbohidratos: 20%

Proteínas: 15-30%

Grasas: 60-75% (grasas buenas)

Están prohibidas las comidas azucaradas, cereales o féculas, fruta, legumbres, hortalizas de raíz y tubérculos, productos dietéticos o bajos en grasas



DIETA KETO

Es un plan de alimentación bajo en carbohidratos y rico en grasas que ofrece muchos beneficios para la salud.



Es un plan dirigido a personas con epilepsia, Alzheimer o personas diabéticas.

Carbohidratos: < 20%

Proteínas: 15-30%

Grasas: 60-75% (grasas buenas)

Es prohibido consumir cereales, azúcares y algunas frutas y verduras ricas en carbohidratos.



DIETA VEGANA

Es una dieta que excluye las carnes, los veganos estrictos no comen ningún tipo de alimento que provenga de animales.



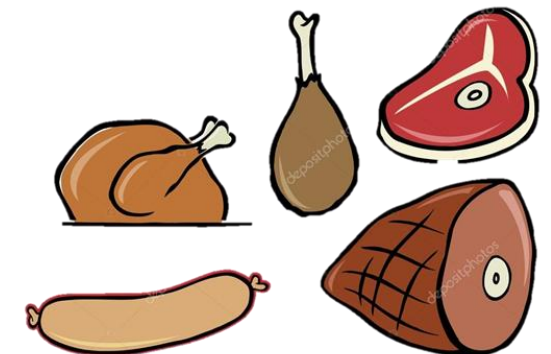
Es una dieta especialmente para las personas que aborrecen los alimentos de origen animal.

Carbohidratos: 40-50%

Proteínas: 15-30%

Grasas: 20-25%

Está prohibido el consumo de carnes, y alimentos derivados de animales.



DIETA VEGETARIANA

Una dieta vegetariana se enfoca a la alimentación con verduras. Esto incluye frutas, verduras, guisantes y alubias secas, granos, semillas y nueces



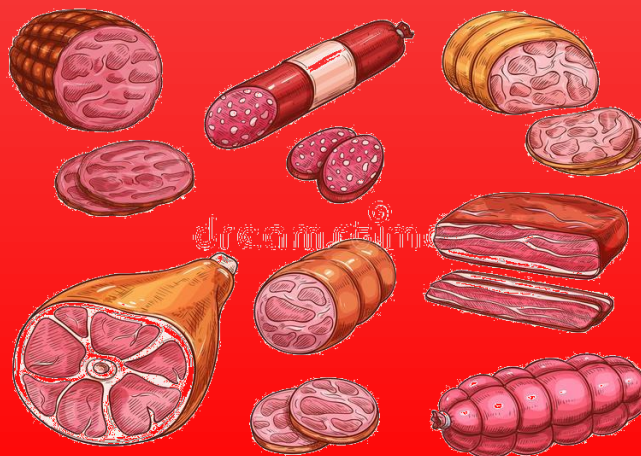
Está dirigido a personas que no les agrada el consumo de carnes ni sus derivados.

Carbohidratos: 40-50%

Proteínas: 15-30%

Grasas: 20-25%

Está prohibido el consumo de carnes como res, pollo, puerco, entre otros; así como sus derivados.



Fuentes

<https://www.healthline.com/health/es/dieta-cetogenica>

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000900004

https://www.siicsalud.com/pdf/fasc_dietas_semielementales_61417.pdf

<https://www.telva.com/belleza/dietas/2017/10/30/59f739eee2704e20508b461f.html>

<https://www.buenoyvegano.com/2019/01/25/una-dieta-vegana-quien-apropiada/>

http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/lineamientos/Lineamientos_tecnicos_para_la_prescripcion_de_dietas_hospitalarias_RIISS.pdf