



Nombre del alumno: Anai Asucena Vázquez Vázquez

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: tipos de dietas

Materia: Nutrición

Grado: 3ro

Grupo: "B"

TIPOS DE DIETAS

Destinada al control o mantenimiento del pesos

DIETA NORMOCALÓRICA



- ❖ Edad
- ❖ Sexo
- ❖ Talla

Depende

CONSUMIR:

Frutas, verduras, pastas, alimentos de origen vegetal, etc. Beber suficiente agua

MODIFICACIONES

- Sufre de diabetes mellitus: evitar los hidratos de absorción rápida (como miel, azúcar, helado, etc.).
- Sufre hipertensión: no añadir sal a los alimentos
- Sufre de colesterol elevado: evitar el consumo de grasas en exceso, alimentos precocinados, carne como cordero, cerdo, viseras, etc.

DIETA HIPOPROTEICA

Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo

Deben ser controlados por un experto

En edades tempranas presenta mayor riesgo

CONSUMIR ALIMENTOS

- Cereales (pan blanco, pan integral, arroz, arroz integral)
- Verduras y hortalizas (pepino, cebolla, pimiento, rábano)
- Dieta estricta sin sal
- Frutas (pera, sandia, limos, mango, piña)
- Carnes, pescado y huevos
- Lácteos y derivados
- Grasas y aceites
- Azucares y dulces

PARA PACIENTES

- Fenilcetonuria
- Poliquistica
- Insuficiencia hepática
- Encefalopatía hepática

DIETA HIPOCÁLORICA

Se utiliza para perder peso en la que se busca consumir menos calorías de las que gastamos a lo largo del día.

Al momento de tener el resultado

Reducir el aporte calórico entre 200 a 300 cal al día

CONSUMIR

- Frutas y verduras
- Evitar alimentos procesados
- Carbohidratos, proteína y lípidos en proporción
- Cereales, atún.

Generalidades

- Lo primero que debemos de saber es cual es nuestro gasto energético basa (GEB). Factores del GEB son talla, sexo y edad
- Súmanos las calorías de la actividad física.

Para evitar el efecto rebote

DIETA HIPERPROTEICA

Se basa en un aumento del consumo de proteínas

Beneficio
• Disminuir el hambre y dar una sensación de saciedad

CONSUMIR ALIMENTOS

- Carnes (pavo, res), pescado, huevos, jamón
- Leches y sus derivados
- Leche de almendra, leche de nuez
- Verduras (acelga, coles, espinacas, lechuga, zanahoria, tomate, pepino)
- Aceite de oliva o de linaza
- Frutos secos (chía, linaza, ajonjolí, almendras, avellanas)

Es utilizada en personas quieren tonificar su cuerpo y practican el físico culturismo

Uso de consumo de suplementos proteicos

DIETA HIPERCÁLORICA

Es un régimen para subir de peso y debe ser diseñada por especialistas en nutrición

PARA PACIENTES

Con desnutrición, bajo peso, bulimia y anorexia

RECOMENDACIONES

- Aumentar el consumo de proteínas
- Consumir alimentos de origen animal
- Frutas y vegetales (plátano, aguacate, coco, frutos secos)
- Cereales y pastas

OBJETIVO

La persona aumente de peso de una forma saludable y equilibrada, incluyendo alimentos naturales de gran aporte calórico en su plan de alimentación.

DIETA ASTRINGENTE

Consiste en ingerir poco a poco introduciendo alimentos que nuestro sistema digestivo sea capaz de tolerar y asentar en el estomago para que pueda realizar sus funciones

FASES

Fase tras una descomposición estomacal el ayuno. Solo se debe ingerir líquidos como agua, agua con limón,.

Se comienza la dieta

Se puede agregar verduras como calabacín, calabaza y judías.

DIETA HIPOSODICA

Es una dieta donde se disminuye el consumo de sal

SE DIVIDE EN DOS GRUPOS

Consumir alimentos

- Frutas y verduras
- Evitar alimentos procesados
- No consumir alimentos enlatados (atún, aceitunas, anchoas, pepinillos)
- Evitar en consumo de sal en comidas

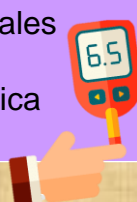
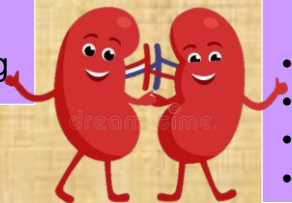
PARCIAL

- Pacientes con hipertensión leve

TOTAL

- Pacientes renales
- Hepáticas
- Cirrosis hepática
- Diabetes

Consumo de sodio máximo al día es de 1500 a 2000 mg



DIETA BLANDA

Se refiere a una dieta de fácil masticación y digestión.

Se utiliza después de un periodo de enfermedad grave como: una cirugía digestiva, gastritis, colitis, úlcera, episodios de diarrea, etc.

Entre dos o tres días

Consumir alimentos

- Cereales y féculas: pasta, pan tostado, pan blanco
- Carnes y pescados: pavo, pollo y ternera en cocciones ligeras
- huevos, lácteos
- Verduras y frutas: Puré o cocidos

La dieta es de corta duración

Poco a poco regresar a la alimentación normal

DIETA LIQUIDA

Se compone de líquidos y alimentos que normalmente son líquidos

Consumir alimentos

- Agua
- Jugo de frutas o néctares y jugos con pulpa
- Mantequilla, margarina, flan, pudín
- Helado
- Azúcar, miel, jarabe
- Caldos de sopa, consomé



Para pacientes

- Antes de un examen o procedimiento médico
- Antes de algunas cirugías
- Después de una cirugía del estómago o intestinos
- Pacientes con problemas para deglutir o masticar

DIETA LIQUIDOS CLAROS

Son líquidos y alimentos que se digieren con facilidad y no dejan residuos sin digerir en el tracto intestinal

Consumir alimentos

- Agua común
- Jugo de fruta sin pulpa, como el jugo de uva o manzana filtrado, té
- Refrescos claros
- Gelatinas
- Caldos claros



Para pacientes

- Antes de un examen clínico
- Para ciertos tipos de cirugías
- Tiene diarrea, vomito
- Esta enfermo del estómago

DIETA ENTERAL

Consiste en administrar los nutrientes directamente en el tracto gastrointestinal por medio de sonda



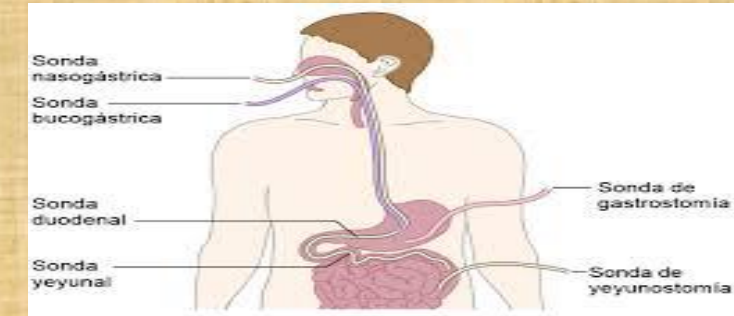
Alimentos

- En lactantes: leche materna, fórmulas de inicio y seguimiento
- Fórmulas concentradas fórmulas especiales
- En adultos: fórmulas peptídicas, poliméricas, elemental



Para pacientes

- Prematuros
- Cuando el TGI no es capaz de utilizar óptimamente los nutrientes
- Si las necesidades están muy aumentadas y el paciente no es capaz de cubrir con la ingesta (quemados, malnutridos)
- Cuando es paciente no es capaz de deglutir por alteraciones orofaríngeas
- Si el paciente no es capaz de tomar alimentos especiales de mal sabor



DIETA PARENTAL

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



HIPERALIMENTACIÓN

- Consta de una mezcla que contiene proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales



Se utiliza por tiempo corto; se remueve una vez que la persona puede comer normal

Se utiliza en pacientes que no pueden ser alimentados por vía oral

DIETA SEMIELEMENTAL

Se basan en fuentes oligopeptídicas (compuesto orgánico que se basa de 20 aminoácidos) o de proteínas enteras

- Esta dieta son óptimas para pacientes que tienen dificultad para diferir y absorber los nutrientes sin dificultad
- Útil en el manejo de alergias



Están compuestas por nutrientes hidrolizados, como carbohidratos, lípidos y proteínas



Dieta artesanal

Como debe alimentarse:

- Debe homogenizarse finamente
- Colocarse y diluirse hasta una consistencia optima que permita en paso por la sonda



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

se utiliza muy poco, ya que la preparación es costosa, además esta dieta proporciona la mayoría de los nutrientes

DIETA KETO

Se centra en la ingesta de grasas buenas y proteínas, con una restricción de la ingesta de los hidratos de carbono

Objetivo
De generar el proceso de cetosis que es similar al ayuno.

En que consiste la cetosis

En que las reservas de grasa de tu cuerpo se convierten en cetonas que a su vez alimentan a los músculos y al cerebro frente a los carbohidratos



RESULTADO

- La rápida quema de grasas
- Perdida de pesos exprés

DIETA MEDITERRANEA

ALIMENTOS A CONSUMIR

- Comida a base de vegetales, con pequeñas cantidades de carne de res y pollo
- Mas porciones de granos enteros, frutos, verduras secas, legumbres y nueces
- Alimentos que contengan grandes cantidades de fibra
- Muchos pescados y mariscos
- Aceite de oliva



NO CONSUMIR

- Carnes rojas
- Azúcar o postres
- Huevos
- Mantequilla



SE UTILIZA EN PERSONAS

- Con triglicéridos y colesterol alto
- Los niveles de azúcar se mantienen bajos
- Puede reducir a desarrollar enfermedades cardiovasculares

CONSECUENCIAS

- Aumento de peso por la grasas de los aceites de oliva y las nueces
- Niveles de hierros reducidos
- Puede presentar perdida de calcio



Bibliografías

- <https://www.fisterra.com/m/ficha.asp?idFicha=2981>
- <https://muysaludable.sanitas.es/nutricion/dietas-hipocaloricas-consisten/>
- <https://www.esneca.com/blog/dieta-hipercalorica/#:~:text=La%20dieta%20hipercal%C3%B3rica%20es%20un,de%20producto%20que%20consideren%20cal%C3%B3rico.>
- <https://www.carethy.es/consejos/dietetica-y-nutricion/quien-la-dieta-hiposodica/>
- <https://tusdudasdesalud.com/adelgazar/dieta-adelgazar/dieta-astringente/>
- <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/dietas/2018/11/01/-hay-comer-dieta-blanda-167829.html>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000205.htm#:~:text=Una%20dieta%20l%C3%ADquida%20absoluta%20se,Caldo%20claro>
- <https://www.nutritioncare.org/About Clinical Nutrition/Que es la Nutricion Parenteral/>