



Licenciatura en enfermería

**Nombre de alumno: César Abraham
Morales Pérez**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín
Vázquez**

Nombre del trabajo: “Super nota”

Materia: Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez, Chiapas a 26 de julio del 2020

1.- DIETA NORMOCALÓRICA

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA CUYO OBJETIVO, ES MANTENER EL EQUILIBRIO DEL PESO EN EL ORGANISMO MANTENIENDO UN EQUILIBRIO CALÓRICO EN LOS ALIMENTOS.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA TODAS LAS PERSONAS QUE MANTIENEN UN PESO ADECUADO Y NO QUIEREN SUBIR.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- 1.- POSTRES LACTEOS,
- 2.- CAFÉ,
- 3.- COMIDAS RÁPIDAS,
- 4.- REFRESCOS, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

- 1.- AGUA NATURAL,
- 2.- VERDURAS,
- 3.- FRUTAS,
- 4.- CARNES MAGRAS, ETC.



2.- DIETA HIPOCALÓRICA

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA CUYO OBJETIVO ES PERDER PESO BUSCANDO CONSUMIR MENOS CALORÍAS EN LA ALIMENTACIÓN.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



A PACIENTES CON SOBREPESO U OBESIDAD QUE BUSCAN PERDER PESO Y TENER UNA VIDA MÁS SANA.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- 1.- COMIDA RÁPIDA,
- 2.- ALIMENTOS PROCESADOS,
- 3.- REFRESCOS ENBOTTELLADOS,
- 4.- HARINAS, ETC. .



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

- 1.- ALIMENTOS BAJOS EN CALORÍAS,
- 2.- VERDURAS,
- 3.- FRUTOS SECOS,
- 4.- BEBIDAS NATURALES, ETC.



3.- DIETA HIPOSÓDICA

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA CUYA FINALIDAD ES LA REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SALES.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA PACIENTES QUE HAN SUFRIDO ALGUNA ENFERMEDAD CORONARIA, O SUFREN HIPERTENSIÓN.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- 1.- SAL,
- 2.- ALIMENTOS FRITOS,
- 3.- CARNES, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

- 1.- VERDURAS AL VAPOR,
- 2.- ALIMENTOS SIN SALES,
- 3.- BEBIDAS NATURALES, ETC.



4.- DIETA HIPERCALÓRICA

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA INDICADA PARA EL AUMENTO DE PESO CORPORAL DE MANERA RÁPIDA POR MEDIO DEL CONSUMO DE MÁS CALORÍAS.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA TODAS LAS PERSONAS QUE SUFREN BAJO PESO, BULLIMIA O ANOREXIA.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- 1.- ALIMENTOS CON POCAS CALORÍAS,
- 2.- BEBIDAS SIN SABORIZANTES, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

- 1.- ALIMENTOS PROCESADOS,
- 2.- COMIDA RÁPIDA,
- 3.- CARNES ROJAS,
- 4.- HARINAS, ETC.



5.- DIETA HIPERPROTEICA

¿DE QUE SE TRATA?

ES DIETA CONSISTE EN QUE EL ORGANISMO PUEDA LLEGAR A PERDER PESO CON TAN SOLO EL CONSUMO DE PROTEÍNAS.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA TODAS LAS PERSONAS QUE QUIEREN PERDER PESO.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- 1.- FRUTAS,
- 2.- PAPA,
- 3.- ACEITES VEGETALES,
- 4.- BEBIDAS ALCOHÓLICAS,
- 5.- AZÚCAR, GRASAS TRANS, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

- 1.- HUEVOS,
- 2.- CARNES,
- 3.- CAVIAR,
- 4.- LACTEOS Y DERIVADOS,
- 5.- NUECES, ETC.



6.- DIETA HIPOPROTEICA

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA EN LA QUE SE REDUCE LA INGESTA DE PROTEÍNAS PARA DIVERSOS PACIENTES QUE LA LLEGAN A NECESITAR.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



A PACIENTES QUE TIENEN INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA, SÍNTOMAS URÉMICOS, ETC.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- 1.- GRASAS SATURADAS,
- 2.- COMIDAS RÁPIDAS, COMIDAS PROCESADAS,
- 3.- REFRESCOS, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

- 1.- CEREALES,
- 2.- VERDURAS,
- 3.- FRUTAS
- 4.- CARNES Y PESCADOS MODERADOS, ETC.



7.- DIETA ASTRINGENTE

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA QUE SE RECOMIENDA CUANDO EL PACIENTE PRESENTA DIARREA.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA LOS PACIENTES QUE PRESENTAN DIARREA.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- 1.- CAFÉ,
- 2.- REFRESCOS,
- 3.- COSAS LÍQUIDAS,
- 4.- ALIMENTOS GRASOS.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

- 1.- ARROZ SECO,
- 2.- POLLO HERVIDO,
- 3.- VERDURAS, ETC.



8.- DIETA BLANDA

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA QUE SE LES BRINDA A PACIENTES QUE ACABAN DE SALIR DE UNA CX. O TUVIERON UN PROBLEMA INTESTINAL.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



A PACIENTES QUE NO PUEDEN PROCESAR CORRECTAMENTE SUS ALIMENTOS POR QUE SALIERON DE UNA CX. O TUVIERON UN PROBLEMA DIGESTIVO..

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- 1.- FRIJOLAS,
- 2.- GRASAS SATURADAS,
- 3.- REFRESCOS, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

- 1.- CALDOS,
- 2.- GELATINAS,
- 3.- AVENA,
- 4.- ATOLES SIN ENDULZANTES, ETC.



9.- DIETA POLIMÉRICA

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA QUE SE INDICA A PACIENTES QUE PRESENTAN DIFICULTAD PARA DEGLUTIR ALIMENTOS SÓLIDOS.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA PACIENTES QUE NO PUEDEN DEGLUTIR O TIENEN UNA ENFERMEDAD QUE IMPIDE SU ALIMENTACIÓN.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

1.- ALIMENTOS SECOS, 2.- ALIMENTOS GRASOS, 3.- ALIMENTOS PROCESADOS, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

1.- SUEROS, 2.- SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS, 3.- ALIMENTOS LÍQUIDOS, ETC.



10.- DIETA LÍQUIDA

¿DE QUE SE TRATA?

ES AQUELLA DIETA EN LA QUE SE EXCLUYEN POR COMPLETO LOS ALIMENTOS SÓLIDOS.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA PERSONAS QUE NO PUEDEN DEGLUTIR CON FACILIDAD O NECESITAN UN ANÁLISIS CLÍNICO.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

1.- ALIMENTOS PROCESADOS, 2.- ALIMENTOS GRASOS, 3.- LACTEOS, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

1.- ALIMENTOS LÍQUIDOS, 2.- CALDOS, 3.- LICUADOS, ETC.



11.- DIETA LÍQUIDOS CLAROS

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA EN LA CUAL SOLO SE PUEDEN BRINDAR LÍQUIDOS EN LA ALIMENTACIÓN.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA PACIENTES CON INDICACIONES MÉDICAS Y QUE NO TENGAN INGESTA DE SÓLIDOS.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

1.- CARNES ROJAS, 2.- ALIMENTOS DUROS, 3.- ALIMENTOS POCO COCIDOS, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

1.- AGUA NATURAL, 2.- CALDOS SIN GRASA, 3.- JUGOS NATURALES, ETC..



12.- DIETA ENTERAL

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA EN LA QUE SE BRINDAN ALIMENTOS POR MEDIO DE LA BOCA COMO LÍQUIDOS DIRIGIDO DE MANERA DIRECTA AL ESTÓMAGO.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA PACIENTES QUE ANDAN CON SONDA ENTERAL Y POR MEDIO DE SONDA ES SU ALIEMNTACIÓN.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

1.- REGRESCOS, 2.- ALIMENTOS PROCESADOS, 3.- LACTEOS, 4.- CALDOS..



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

1.- AGUA NATURAL, 2.- ATOLES SIN DULCE, 3.- PASTAS LÍQUIDAS, 3.- PAPILLAS, ETC.



13.- DIETA ELEMENTAL

¿DE QUE SE TRATA?

ES AQUELLA QUE POR MEDIO DE SONDA O CATETERISMO SE DEBE DE INGERIR COMO NUTRIENTES.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA PACIENTES QUE SE ENCUENTRAN HOSPITALIZADOS Y NO PUEDEN ALIMENTARSE POR SI MISMOS.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- 1.- CARNES ROJAS,
- 2.- GOLOSINAS,
- 3.- GRASAS SATURADAS, ETC..



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

- 1.- PROTEÍNAS,
- 2.- VITAMINAS,
- 3.- MINERALES,
- 4.- JUGAS NATURALES, ETC.



14.- DIETA SEMIELEMENTAL

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA QUE BRINDA NUTRIENTES QUE EL ORGANISMO NECESITA POR MEDIO DE LA ALIMENTACIÓN POR SONDA.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA TODAS LAS PERSONAS QUE NO PUEDEN ALIMENTARSE DE MANERA INDEPENDIENTE.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- 1.- AZÚCARES EN ALTAS CANTIDADES,
- 2.- GRASAS SATURADAS,
- 3.- SODIO, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

- 1.- PROTEÍNAS,
- 2.- CARBOHIDRATOS MODERADOS,
- 3.- LÍPIDOS MODERADOS,
- 4.- SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS.



15.- DIETA PARENTERAL

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA QUE SE BRINDA POR MEDIO DE SONDAS O CATERIZACIÓN.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA LAS PERSONAS QUE TUVIERON UN TRAUMA Y ESTAN INCONCIENTES, O SEDADAS.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- 1.- GRASAS,
- 2.- ALIMENTOS PROCESADOS,
- 3.- ALIMENTOS AZUCARADOS, ETC..



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

- 1.- LÍQUIDOS VITAMINADOS,
- 2.- PAPILLAS,
- 3.- ALIMENTOS BLANDOS Y LIGEROS, ETC.



16.- DIETA ARTESANAL

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA EXCLUSIVA DE UN LUGAR EN ESPECÍFICO COMO UNA REGIÓN



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA TODAS LAS PERSONAS DE UNA REGIÓN EN COMÚN.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- 1.- ALIMENTOS PROCESADOS,
- 2.- COMIDAS RÁPIDAS,
- 3.- REFRESCOS, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

- 1.- ALIMENTOS DE LA REGIÓN,
- 2.- AGUAS NATURALES,
- 3.- FRUTAS ENDEMICAS, ETC.



17.- DIETA DASH

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA QUE VA DIRIGIDA PARA LAS PERSONAS QUE SUFREN PROBLEMAS DE LA PRESIÓN ARTERIAL COMO LA HIPERTENSIÓN.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA TODAS LAS PERSONAS QUE QUIEREN MANTENER LOS NIVELES NORMALES Y ADECUADOS DE LA T.A.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

1.- CARNES ROJAS, 2.- GRASAS SATURADAS, 3.- HUEVOS, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

1.- AGUA NATURAL, 2.- ALIMENTOS BAJO EN SÓDIO, 3.- VERDURAS, ETC.



18.- DIETA SIN COLECISTOQUINÉTICOS

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA RICA EN FIBRA QUE AYUDA A LA DIGESTIÓN EN EL ORGANISMO.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA TODAS LAS PACIENTES QUE SUFREN PATOLOGÍAS VESICULARES, COLESISTITIS, COLELITIASIS, ETC.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

1.- ALIMENTOS SECOS, 2.- ALIMENTOS PROCESADOS, 3.- GASEOSAS AZUCARADAS, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

1.- SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS, 2.- FIBRA, 3.- VERDURAS, 4.- AGUA NATURAL, ETC.



19.- DIETA MEDITERRANEA

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA DE PAISES MEDITERRANEOS COMO ESPAÑA, PORTUGAL E ITALIA, ETC.

Dieta Mediterránea



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA TODAS LAS INDIVIDUOS CON UBICACIÓN GEOGRÁFICOS EN PAÍSES MEDITERRANEOS, ETC.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

1.- REFRESCOS, 2.- GRASAS SATURADAS, 3.- ALIMENTOS PROCESADOS, 4.- COMIDA RÁPIDA, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

1.- VEGETALES, 2.- FRUTAS, 3.- PESCADO, 4.- LACTEOS, ETC.



20.- DIETA HIPOLIPÍDICA

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA CUYO OBJETIVO ES EL CONSUMO EN MENOR GRADO DE GRASAS..



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



A PERSONAS CON PROBLEMAS DE COLESTEROL, HIPERTENSIÓN, PROBLEMAS CARDIACOS, ETC.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

1.- COMIDAS RÁPIDAS, 2.- HUEVOS, 3.- GRASAS SATURADAS, 4.- HARINAS, ETC..



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

1.- VERDURAS, 2.- FRUTAS CON FIBRA, 3.- AGUA NATURAL, 4.- POCO SODIO, ETC.



21.- DIETA HIPOCARBONADA

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA EN LA QUE SE REDUCEN LOS HIDRATOS DE CARBONO REFINADOS.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?

PARA TODAS LAS PERSONAS QUE SUFREN OBESIDAD, TIENEN PROBLEMAS HEPÁTICOS, O DEL PÁNCREAS.



ALIMENTOS PROHIBIDOS:

1.- HARINAS, 2.- ALIMENTOS PROCESADOS, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

1.- PAN INTEGRAL, 2.- ARROZ INTEGRAL, 3.- GALLETAS INTEGRALES, ETC.



22.- DIETA CETOGENICA

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA QUE SE ENCARGA DE QUE EL INDIVIDUO PUEDA BAJAR DE PESO POR MEDIO DE UNA ALIMENTACIÓN SANA PERO NO EXCLUYENDO POR TODO LAS GRASAS.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?

PARA TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE QUIEREN BAJAR DE PESO PERO PUEDEN CONSUMIR ALIMENTOS QUE CONTENGAN GRASAS BUENAS.



ALIMENTOS PROHIBIDOS:

1.- COMIDAS RÁPIDAS, 2.- REFRESCOS, 3.- GRASAS SATURADAS, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

1.- ACEITES VEGETALES, 2.- PESCADO, 3.- VERDURAS AL VAPOR, ETC.



23.- DIETA KETO

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA QUE BUSCA EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN GRASAS BUENAS Y PROTEÍNAS.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?

PARA TODAS LAS PERSONAS QUE QUIEREN MANTENER UN CUERPO DELGADO PERO NO PUEDEN DEJAR DE CONSUMIR CARNES.



ALIMENTOS PROHIBIDOS:

1.- GRASAS SATURADAS, 2.- AZÚCARES EN EXCESO, 3.- CEREALES, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

1.- PESCADOS, 2.- AGUACATE, 3.- ACEITE DE COCO Y OLIVA, ETC.



24.- DIETA VEGANA

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA CUYA ALIMENTACIÓN ESTA EXENTA DE TODO TIPO DE CONSUMO ANIMAL.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?

A TODOS AQUELLOS QUE QUIEREN MANTENER UN CUERPO CON UN PESO ADECUADO PERO AMAN A LOS ANIMALES Y ABORRESEN EL CONSUMO DE LOS MISMOS.



ALIMENTOS PROHIBIDOS:

1.- CARNES DE ANIMALES, 2.- LECHE, 3.- HUEVOS, 4.- PESCADOS, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

1.- LEGUMBRES, 2.- GRANOS, 3.- FRUTOS SECOS, 4.- BROCOLI, 5.- ALMENDRAS, ETC.



25.- DIETA VEGETARIANA

¿DE QUE SE TRATA?

ES UNA DIETA QUE SE ENCARGA DE BRINDAR NUTRICIÓN POR MEDIO DE LAS VERDURAS Y EXCLUYENDO ALGUNOS PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL.



¿A QUE PACIENTES ESTÁ DIRIGIDO?



PARA TODAS LAS PERSONAS QUE MANTIENEN UN PESO ADECUADO Y NO QUIEREN SUBIR.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

1.- CARNES, 2.- HUEVOS, 3.- POLLO, 4.- PESCADO, ETC.



ALIMENTOS QUE SE INDICAN:

1.- VERDURAS, 2.- FRUTAS, 3.- FRUTOS SECOS, 4.- CEREALES, 5.- LECHE, ETC.



Bibliografías:

<https://idietas.com/normocalorica/>

https://www.clara.es/belleza/cuerpo/dieta-hipocalorica_13897

<https://idietas.com/proteica/>

<https://idietas.com/vegana/>

https://www.ecured.cu/Dieta_hipoprot%C3%A9ica

<https://tusdudasdesalud.com/adelgazar/dieta-adelgazar/dieta-astringente/>

https://www.clara.es/bienestar/salud/dieta-blanda-gastroenteritis-alimentos-dieta-blanda_12155

<https://www.aeped.es/sites/default/files/anales/47-1-2.pdf>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000784.htm>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>