

**Nombre de alumno: María De Jesús Pascual Pedro.**

**Nombre del profesor: Vásquez Alfredo Agustín.**

**Nombre del trabajo: Súper Nota (Dientas).**

**Materia: Nutrición clínica**

**Grado: 3º cuatrimestre**

**Grupo: B**

7

## Dieta Normocaloría

### ¿QUE ES?

- La dieta normocalórica vendría a ser en términos coloquiales algo así como la dieta de "mantenimiento". Una dieta que busca el equilibrio nutricional y calórico entre lo que ingerimos y lo que quemamos.



### PACIENTES DIRIGIDOS

Personas que quieren mantener un peso corporal constante.



### ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alimentos fritos, refrescos embotellados, alcohol, alimentos chátaras, entre otros.



### ALIMENTOS RECOMENDADOS

Frutas y verduras, lácteos, huevos, carnes rojas, semillas, entre otros.



2

## Dieta Hipocalórica

### ¿QUE ES?

- Consiste en ingerir menos calorías de las que nuestro cuerpo "gasta". Lo que buscamos con esta dieta es generar un balance negativo que de forma controlada nos permita perder peso.



### PACIENTES DIRIGIDOS

Personas con sobrepeso u obesidad que desean disminuir su peso.



### ALIMENTOS RECOMENDADOS

hortalizas, carnes magras, pescados, frutas, lácteos desnatados y huevos.



### ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Controlar el consumo de los hidratos de carbono complejos, como arroces, pasta, pan y patatas, ingiriéndolos en cantidades reducidas.



3

## Dieta Hiposódica

### ¿QUE ES?

- Una dieta hiposódica es aquella donde se evita la sal, los fármacos que incluyan sodio, principalmente efervescentes (Alka seltzer comp, bicarbonato sódico, Cloruro de potasio, Sal de uvas etc)



### PACIENTES DIRIGIDOS

Personas con hipertensión arterial, problemas de IRC, etc.



### ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alimentos no permitidos en una dieta baja en sal o hiposódica en general.



### ALIMENTOS RECOMENDADOS

Carne de res, aves, pescado y cuando se quiere dar un sabor especial a los platos se utiliza especias o hierbas aromáticas, nunca sal marina. Frutas y verduras



4

## Dieta Hipercalórica

### ¿QUE ES?

- Se centra fundamentalmente en el superávit calórico. En generar un balance calórico positivo que se acostumbra a utilizar en dietas específicas para subir de peso o ganar masa muscular.



### PACIENTES DIRIGIDOS

Pacientes que, con anorexia, bulimia o bajo peso.



### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Frutos secos, aceites vegetales, mantequilla, azúcares o miel.



### ALIMENTOS PROHIBIDOS

Leche y derivados, carbohidratos como los cereales y tubérculos como el pan, pasta, arroz.



5

## Dieta Hiperproteica

### ¿QUE ES?

Consiste en reducir al máximo el consumo de los carbohidratos reemplazándolos por proteínas, esto hace que el cuerpo se vea obligado a comenzar a utilizar la grasa consumida y almacenada para obtener energía.

### PACIENTES DIRIGIDOS

Pacientes con desnutrición, enfermedades crónicas: cáncer, ptes, hipermetabólicas, infecciones severas, etc.



### ALIMENTOS RECOMENDADOS

Consumir alimentos ricos en proteínas.



### ALIMENTOS PROHIBIDOS

Reduciendo la ingesta de grasas y azúcares.



6

## Dieta Hipoproteica

### ¿QUE ES?

Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo.

### PACIENTES DIRIGIDOS

Indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas y enlentecer el ritmo de progresión de la nefropatía.



### ALIMENTOS RECOMENDADOS

Ingerir alta cantidad de alimentos ricos en proteínas, de origen animal como vegetal, como: carnes, pescado, huevo, quesos y lácteos.



### ALIMENTOS PROHIBIDOS

Eliminando casi la totalidad de los carbohidratos que se ingieren.



7

## Dieta Astringente

### ¿QUE ES?

Tiene como objetivo enlentecer los movimientos intestinales y disminuir el volumen y la frecuencia de las deposiciones. La fibra es un tipo de hidrato de carbono que solo se encuentra en los vegetales y que nuestro organismo no es capaz de digerir.

### PACIENTES DIRIGIDOS

Está indicada en caso de diarrea de cualquier origen, tanto diarreas agudas (infecciosas, tóxicas, etc) como crónicas, etc.



### ALIMENTOS RECOMENDADOS

Verduras y hortalizas, Patata, zanahoria, Cereales y pastas, Arroz, pasta y pan blancos, legumbres, Frutas frescas, manzana, plátano, limón, etc.



### ALIMENTOS PROHIBIDOS

Resto, Leche, Quesos grasos, Lácteos con cereales integrales, col, repollo, crudas: ensaladas.



8

## Dieta Blanda

### ¿QUE ES?

Una dieta blanda contiene alimentos fáciles de digerir y de masticar. No incluye grasas ni condimentos fuertes, ni alimentos que estimulen la producción de jugos gástricos y puedan irritar las mucosas.

### PACIENTES DIRIGIDOS

recomendada para mitigar problemas relacionados con el aparato digestivo-boca, garganta, estómago, intestinos- tanto de tipo gástrico (diarrea, úlcera, gastritis) como disfagia (dificultad para tragar), cirugía en la mandíbula, la boca o el tubo digestivo.



### ALIMENTOS RECOMENDADOS

Arroz blanco hervido, Sémola de trigo hervida, Patatas hervidas o al vapor, Pan, mejor si es tostado, Verdura cocida (zanahoria, calabaza o calabacín). Tortilla francesa. Pollo y pescado hervido, a la plancha o al horno.



### ALIMENTOS PROHIBIDOS

Los de difícil digestión como frutos secos, fritos, bollería, coles, legumbres, tomate, cítricos, café, refrescos, té, etc. Picantes. Dulces



9

## Dieta Polimérica

### ¿QUE ES?

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

#### PACIENTES DIRIGIDOS

Un grupo especial de dieta polimérica es la diseñada para pacientes con insuficiencia respiratoria hipercápnica que se encuentran bajo soporte ventilatorio.



#### ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alimentos secos, procesados, picantes entre otros. En su mayoría casi todos los alimentos.



#### ALIMENTOS RECOMENDADOS

Té, agua, gelatina de agua, jugo.



10

## Dieta Líquida

### ¿QUE ES?

Una dieta líquida es aquella que no contiene alimentos sólidos.

#### PACIENTES DIRIGIDOS

Prescritas normalmente para enfermedades gastrointestinales o antes o después de ciertos tipos de cirugía, como la cirugía oral y del tracto gastrointestinal.



#### ALIMENTOS RECOMENDADOS

Sopas cremosas y coladas. Té. Jugo. Gelatina. Malteadas.



#### ALIMENTOS PROHIBIDOS

Queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS". Tampoco coma verduras crudas o cocidas. Y no coma helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas.

11

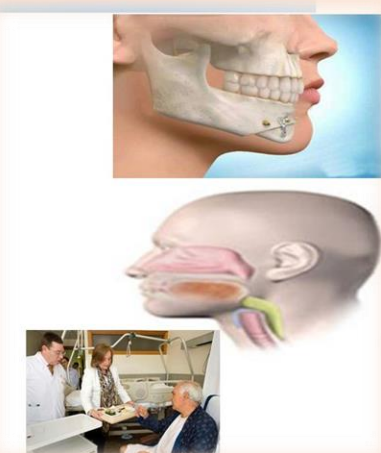
## Dieta Líquidos claros

### ¿QUE ES?

Una dieta líquida es aquella que no contiene alimentos sólidos.

#### PACIENTES DIRIGIDOS

Pacientes que no puedan consumir alimentos sólidos por su estado de salud.



#### ALIMENTOS RECOMENDADOS



**Dieta Líquida clara**  
 • Objetivo: cubrir los requerimientos diario de agua. Introduciendo líquidos fáciles de absorber, reduce la estimulación del tracto gastrointestinal.  
 • Alimentos que la componen: Té, caldo, jugos de frutas colados, gelatina, miel, azúcar.  
 • Tiempo de uso: mínimo a 3 días.

#### ALIMENTOS PROHIBIDOS

No puedes consumir alimentos sólidos.



12

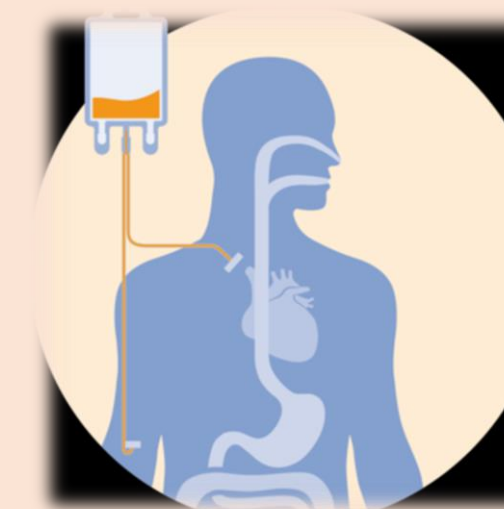
## Dieta Enteral

### ¿QUE ES?

Es una técnica de soporte nutricional que consiste en administrar los nutrientes directamente en el tracto gastrointestinal mediante sonda. No se acepta conceptualmente como nutrición enteral la administración oral de fórmulas artificiales.

#### PACIENTES DIRIGIDOS

Aquellos casos en que exista desnutrición o cuando la ingestión no se vaya a poder restablecer en por lo menos 7 días, a condición principal de que el intestino sea capaz de tolerar este tipo de alimentación.



#### ALIMENTOS RECOMENDADOS



#### ALIMENTOS PROHIBIDOS

No puedes consumir alimentos sólidos.



21

## Dieta Hipocarbonada

¿QUE ES?

Este tipo de alimentación no significa ausencia absoluta o total de dulces sino un consumo en dosis adecuada y determinada por médico o nutricionista.

### PACIENTES DIRIGIDOS

Obesidad, los problemas hepáticos o del páncreas



### ALIMENTOS PROHIBIDOS

azúcar, dulces, golosinas.



### ALIMENTOS RECOMENDADOS

Frutas y verduras.



22

## Dieta Cetogenica

¿QUE ES?

La dieta cetogénica se centra en la ingesta de más alimentos ricos en grasas buenas y proteínas

### PACIENTES DIRIGIDOS

Para paciente que quieren perder peso, o con obesidad, sobrepeso.



### ALIMENTOS PROHIBIDOS

cereales, azúcar, e incluso de mucha cantidad de verduras y frutas

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

Pescado azul, aguacate, aceite de coco y de oliva.



23

## Dieta Keto

¿QUE ES?

La dieta keto se centra en la ingesta de más alimentos ricos en grasas buenas y proteínas

### PACIENTES DIRIGIDOS

Pacientes con obesidad, sobrepeso.



### ALIENTOS RECOMENDADOS

Pescado azul, aguacate, aceite de coco y de oliva.



### ALIMENTOS PROHIBIDOS

cereales, azúcar, e incluso de mucha cantidad de verduras y frutas.



24

## Dieta Vegana

¿QUE ES?

Una dieta vegana es una dieta que es estrictamente vegetariana.

### PACIENTES DIRIGIDOS

Persona que quieren mantener un peso ideal sin el consumo de carnes.



### ALIMENTOS PROHIBIDOS

Ningún tipo de alimento de origen animal: carne, pescado, leche, huevos, miel, etc.



### ALIMENTOS RECOMENDADOS

Pan, pasta, arroz, quinoa, avena, maíz, corn flakes, etc.



## Dieta vegetariana

### ¿QUE ES?

Un vegetariano es aquel que no consume alimentos de origen animal, así que, por definición, algunos de los que se autodenominan vegetarianos no lo son, porque toman leche o pescado.

### PACIENTES DIRIGIDOS

Para paciente que no puedan consumir otros alimentos como carnes rojas debido a problemas de salud.



### ALIMENTOS RECOMENDADOS

Frutas, verduras, guisantes y alubias secas, granos, semillas y nueces.



### ALIMENTOS PROHIBIDOS

Ningún tipo de alimento de origen animal: carne, pescado, leche, huevos, miel, etc.



## **BIBLIOGRAFIA:**

<https://www.google.com/search?q=alimentos+sin+azucar&tbm=isch&ved=2ahUKEwjHwNaQ0uzqAhVQWK0KHQAiDs0Q2->

[cCegQIABAA&oq=alimentos+sin+a&gs\\_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADICCAyAggAMgIIADICCAyAggAMgIIADICCAyAggAMgIIADoECAAQZoICAAQsQMogwE6BwgAELEDEEM6BQgAELEDULqrBFiLOgRgzd0EaAJwAHgAgAHiAogB2RqSAQgwLjEyLjluM5gBAKABAoBC2d3cy13aXotaW1nsAEAwAEB&sclient=img&ei=R14eX4eBG9CwtQWaxLjoDA&bih=657&biw=1366#imgrc=anZay6e-zxBZEM](https://www.google.com/search?q=alimentos+sin+a&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADICCAyAggAMgIIADICCAyAggAMgIIADICCAyAggAMgIIADoECAAQZoICAAQsQMogwE6BwgAELEDEEM6BQgAELEDULqrBFiLOgRgzd0EaAJwAHgAgAHiAogB2RqSAQgwLjEyLjluM5gBAKABAoBC2d3cy13aXotaW1nsAEAwAEB&sclient=img&ei=R14eX4eBG9CwtQWaxLjoDA&bih=657&biw=1366#imgrc=anZay6e-zxBZEM)

[https://www.google.com/search?q=dieta+hipocarbonada+alimentos+prohibidos&source=lmns&bih=657&biw=1366&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi7p93s0ezqAhUEzqwKHYi1AFAQ\\_AUoAHoECAEQAA](https://www.google.com/search?q=dieta+hipocarbonada+alimentos+prohibidos&source=lmns&bih=657&biw=1366&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi7p93s0ezqAhUEzqwKHYi1AFAQ_AUoAHoECAEQAA)