

Nombre de alumno: Keila Elizabeth Velasco Briceño

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Morales

Nombre del trabajo: Súper notas tipos de dietas

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: B

“TIPOS DE DIETAS”

-Dieta normocalóricas-

- Es una dieta de mantenimiento del peso, sirve para establecer hábitos y practicas saludables, evita el efecto rebote, para este tipo de dietas se necesita ingerir calorías serán igual a las calorías que tu cuerpo va a quemar y necesitar. De este modo, si al día necesitas unas 1500 kcal para desarrollar tus actividades diarias, la dieta debe estar compuesta por 1500 kcal con un reparto entre los macronutrientes lo más equilibrado posible.
- 50-60% Hidratos de Carbono
15-20% Proteínas
30-35% Grasas
- Está indicada para personas que han llegado a su peso ideal y no quieren volver al peso que tenían anteriormente. Se recomienda no ingerir productos precocinados, para no aportar calorías vacías al organismo.



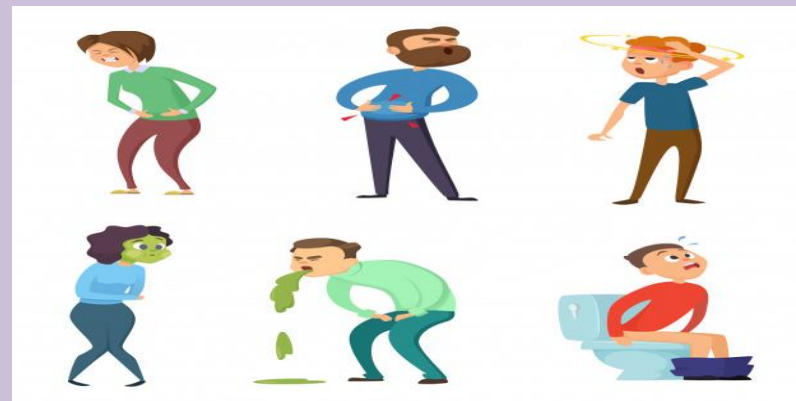
-DIETA ASTRINGENTE-

- Es una combinación de alimentos que estriñen o estrechan los tejidos, trata de recomponer el sistema digestivo, su objetivo es recuperar los minerales y líquidos perdidos en una enfermedad.
- Esta consiste en ir poco a poco introduciendo alimentos que nuestro sistema digestivo sea capaz de tolerar y asentar en el estómago para que pueda realizar sus funciones y es recomendada a para frenar en seco la descomposición estomacal y sus síntomas como diarrea, náuseas y vómitos, debilidad, falta de apetito.
- No se debe consumir alimentos con fibra, picantes, embutidos, etc.



-DIETA BLANDA-

- Es de fácil digestión no de fácil masticación, moderadamente baja en grasas y fibras, No se pueden consumir fritos ni rebozados y Poco condimentada, etc.
- Está Indicada para Pacientes debilitados, o tras nutrición artificial, Patologías gástrica, biliar o trastornos digestivos leves, Personas con problemas mandibulares, de deglución o adultos mayores, en general proporciona de 1800 a 2300 Kcal diarias y la distribución de macronutrientes es de carbohidratos 55-60%, proteínas 10- 15% y grasa 30-35%.



-DIETA HIPOLIPIDICA-

- Es una dieta baja en grasa, es recomendada para personas que necesiten bajar 10kg, con problemas de colesterol, triglicéridos, hígado graso, pancreatitis, mala absorción intestinal, enfermedades cardiovasculares, obesidad, etc.
- Proporciona de 1800 a 2300 Kcal diarias, la distribución de macronutrientes es carbohidratos 55 - 60%, proteínas 10 - 20% y grasa 20 -25%. La grasa saturada no debe ser mayor del 10% de las calorías totales, no se deben consumir Postres elaborados con abundante grasa, leche integra, crema y chocolate.

"TIPOS DE DIETAS"

-DIETA DE LIQUIDOS CLAROS-

- + Es la dieta intermedia entre los líquidos claros y dieta blanda, de fácil digestión, contiene poco residuo y ningún condimento.
- + Se utiliza en pacientes con alteraciones o patologías que afecten el esófago, laringe, mandíbula y estómago.
- + Tiene un valor nutritivo que aporta 1500 a 1800 Kcal, proteínas 10-15%, grasa 30-35% y carbohidratos 50-55%, no se recomienda comer carnes en porción, trozos, molida o puré y cualquier otra preparación a base de carnes.

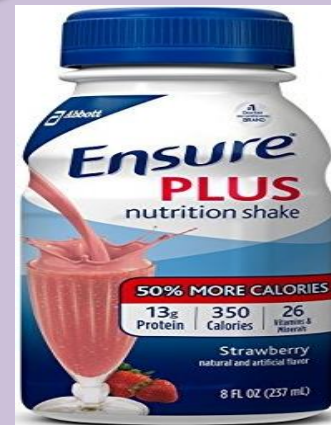
-DIETA HIPOSODICA-

Es una dieta en donde se reduce el consumo de sodio o de sal, se divide en total que es indicada para pacientes renales, con edema, enfermedad hepática, hipertensión arterial crónica y hepatomegalia y en la parcial a pacientes con hipertensión arterial leve con medicamentos.

No se deben consumir enlatados, bolillo, queso, mortadela, pan bimbo.

-DIETA POLIMERICA-

Son uno de los tipos de fórmulas enterales, con productos que se componen de una mezcla de macro y micro nutrientes, su objetivo es brindar el soporte nutricional que requieren personas con desnutrición, con alguna enfermedad, que estén hospitalizados y/o no quieran o no puedan comer, insuficiencia, insuficiencia respiratoria, insuficiencia hepática, etc.





“TIPOS DE DIETAS”



-DIETA HIPOCALORICA-

- Son aquellas en las que ingerimos menos calorías de las que gastamos a lo largo del día, se utiliza con pacientes con sobrepeso y obesidad, en esta dieta se reducen los lípidos de un 20 – 25%, las proteínas de 12-17%, carbohidratos de un 50-54%.
- Los alimentos prohibidos son bebidas azucaradas, frituras, embotellados, etc.

-DIETA HIPERCALORICA-

La dieta hipercalórica es un régimen para subir de peso y es alta en kilocalorías, debe diseñarla un especialista en nutrición y dietética, se utiliza en pacientes con un grado de desnutrición, peso bajo, bulimia y anorexia.

Se le aumenta las proteínas con aminoácidos ramificados como la leucina, Valina e isoleucina, proporciona de 2300 a 3000 Kcal. Diarias y la distribución de macronutrientes es de carbohidratos 50-55%, proteínas 15-20% y grasa 25-30%.



-DIETA HIPOPROTEICA-

- Es una dieta baja en proteínas con el propósito de conseguir un balance energético negativo y reducir el peso del paciente, se usa en personas obesas que tienen un exceso de grasa corporal
- En general proporciona de 1200 a 1500 Kcal. Diarias y la distribución de macronutrientes es de carbohidratos 50-55%, proteínas 10-15% y grasa 25-30%, se prohíbe comer carnes rojas, embutidos, leche entera, etc.

- DIETA HIPERPROTEICA-

- En esta dieta se aumenta el porcentaje de proteína en relación a la distribución de macronutrientes de una dieta normal, consiste básicamente en consumir alimentos ricos en proteínas, reduciendo la ingesta de grasas y azúcares, se utiliza en Pacientes sépticos, Poli traumatizados, Cáncer, Quemados, Persona con VIH, Enfermedades Febriles, Desnutridos, Tuberculosis, etc.
- proporciona de 1800 a 2300 Kcal. diarias y la distribución de macronutrientes: carbohidratos 50-55%, proteínas 15-25% (1.5 a 2.0 g/ kg /día) y grasa 25-30%.



- DIETA LIQUIDA –

- Esta dieta la única diferencia con las demás es su textura, los alimentos se usan molidos, licuados o en puré, es normal en fibra, no se restringen los condimentos a menos que el paciente no tolere alguno en particular.
- Se utiliza en pacientes con Parálisis cerebral infantil, en presencia de enfermedades o problemas dentales, Post operatorio de laringe, esófago y mandíbula, Post operaciones estéticas de cuello y cara, Accidente cerebro y todas aquellas condiciones que afecten la masticación y deglución o su estado mental.
- Proporciona de 1800 a 2300 Kcal. y la distribución de macronutrientes es carbohidratos 55-60%, proteínas 10- 15% y grasa 30-35%, no se pueden consumir carnes duras, frituras, integrales, etc

-DIETA HIPOCARBONADA-

- Se caracteriza por disminuir el porcentaje de carbohidratos por lo que se incrementan los porcentajes de proteínas y grasas en relación a la distribución de macronutrientes en una dieta normal, sus propósitos son disminuir la producción excesiva de CO₂, triglicéridos en sangre y retardar el vaciamiento gástrico.
- Se utiliza en pacientes con síndrome de vaciamiento rápido, enfermedades pulmonares, Hígado graso, etc
- Proporciona de 1800 a 2300 Kcal. diarias y la distribución de macronutrientes es: carbohidratos 40%, proteínas 25% y grasa 35%, se prohíben alimentos como Leche, pasta de tomate, soya, etc.



“TIPOS DE DIETAS”



-DIETA ENTERAL-

- La nutrición o dieta enteral 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, se administra en pacientes con Enfermedad y/o cirugía gastrointestinal, quemaduras, traumatismos múltiples, infecciones, cáncer, accidente vascular cerebral, coma, Prematuros con menos de 24 semanas; Síndrome de dificultad respiratoria; Malformaciones del tracto gastrointestinal, etc
- Se prohíben alimentos como bebidas carbonatadas, zumo de piña, bicarbonato sódico, así como ciertos medicamentos, ya que pueden alterar el plástico de las sondas.

-DIETA ELEMENTAL-

- Es una estrategia dietética médica que utiliza soluciones alimenticias muy simples para proporcionar nutrientes esenciales, sin añadir mucho estrés al ya sobrecargado sistema digestivo de alguien manteniéndolo en reposo casi absoluto, sin bajar el aporte calórico, se indican a pacientes con desnutrición y malabsorción, pancreatitis, colitis ulcerativa, etc
- No puede contener alérgenos como lácteos, gluten, soja, huevo, pescado o aceites derivados y los hidratos de carbono tienen que ser de absorción rápida, las proteínas deben ser incorporadas en forma de aminoácidos lo que asegura que no es necesaria la energía ni el trabajo intestinal para la degradación de proteínas y obtención de aminoácidos, las grasas se debe aportar una mezcla que asegure TCM

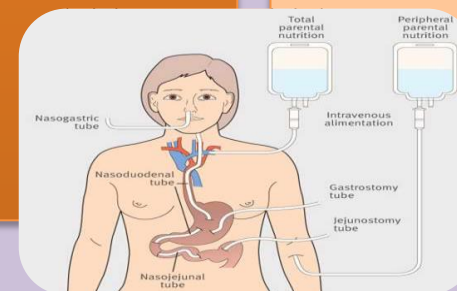
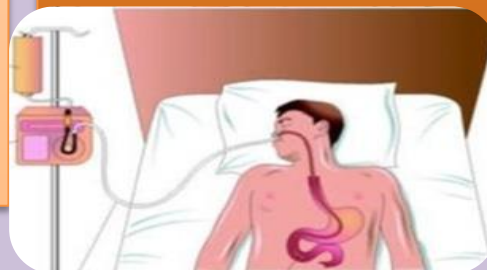
-DIETA SEMIELEMENTAL-

- son fórmulas cuyos nutrientes se encuentran pre digeridos, siendo más fáciles de absorber a nivel intestinal además de contener vitaminas y minerales, algunos ejemplos son Alitraq, Peptijunior, Alfaré, Nutramigen.
- se indican en distintas condiciones patológicas del niño, principalmente las afecciones digestivas, como las de síndrome de malabsorción de diversas etiologías y las alergias a las fórmulas de uso común para lactantes con base en proteína de vaca o de soja.

-DIETA PARIETAL-

Es el suministro de nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y oligoelementos, que se aportan al paciente por vía intravenosa; para proporcionar cantidad y calidad de nutrientes cuando por sus condiciones de salud no es posible utilizar las vías digestivas normales y con el propósito de conservar o mejorar su estado nutricional, parenteral se subdivide en dos categorías, en la nutrición parenteral parcial (NPP) o nutrición parenteral periférica, la concentración de dextrosa es menor para proporcionar una fórmula que sea menos hiperosmolar para evitar la trombosis venosa y la nutrición parenteral total (NPT) o nutrición parenteral central también se menciona a esta terapéutica como hiperalimentación.

Se indica a pacientes con estados de malnutrición, post-operatorios, pancreatitis, quemaduras, insuficiencia renal, etc.



-DIETA DASCH-

- Es un plan de alimentación para disminuir o controlar la presión arterial alta. La dieta DASH hace hincapié en comer alimentos que tienen un contenido más bajo de sodio, así como alimentos que son ricos en potasio, magnesio y calcio, que son nutrientes que ayudan a reducir la presión arterial.
- Las restricciones de sodio se clasifican en restricción leve o ligera de dos a tres gramos de sodio, restricción moderada a un gramo de sodio, restricción estricta o severa a quinientos miligramos de sodio, se indica a pacientes con Insuficiencia renal aguda y crónica, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, enfermedades asociadas a la retención de líquidos.
- Nutricionalmente adecuada, contiene 1,800 a 2,300 kcal., proteínas 10 a 15 %, carbohidratos 55 a 60%, grasa de 25 a 30%, se prohíben alimentos como quesos, leche en polvo, mariscos, etc

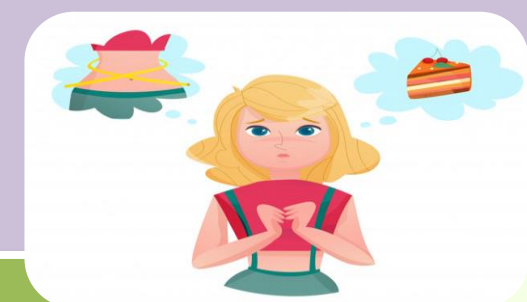
-DIETA ARTESANAL-

La nutrición enteral artesanal puede prepararse combinando los alimentos de una dieta normal, o alimentos o suplementos planeados para satisfacer necesidades terapéuticas específicas, Deben homogeneizarse finamente, colarse y diluirse hasta una consistencia que asegure su paso a través de la sonda, son indicadas para pacientes con patologías específicas como Diabetes/Intolerancia a la Glucosa, Enfermedad Renal, Enfermedad Hepática, pulmonar, Formulas Inmunomoduladoras, etc





“TIPOS DE DIETAS”



-DIETA MEDITERRANEA-

Es una dieta para enfermedades cardiovasculares, es una manera de comer en lugar de un plan de dieta formal, tiene alimentos que se limitan con el mar mediterráneo y se centra en comer alimentos como pescado, frutas, verduras, frijoles, etc. y se prohíbe comer carnes rojas, huevos, mantequilla, dulces.



-DIETA CETOGENICA O KETO-

Dieta o cetogenica es baja en carbohidratos y alta en grasas que ofrece beneficios a la salud como diabetes, cáncer, epilepsia y alzheimer ya que expone al cuerpo a un estado metabolico llamado cetosis.

Contiene un 75% de lípidos, 20% de proteínas y 5% de carbohidratos, no se puede consumir frutos secos, hortalizas, legumbres, etc



-DIETA VEGANA-

Es una dieta estrictamente vegetariana, no comen ningún alimento que provenga de animales como lácteos, huevos, miel, etc, puede ser más saludables que otras dietas, si se planifica bien puede proporcionar todos los nutrientes que necesitamos, lo puede realizar todo tipo de personas, se reducen las proteínas pero se consumen alimentos que contengan calcio, vitamina B12, ácidos grasos, zinc, etc



-DIETA VEGETARIANA-

Esta dieta no incluye ningún tipo de carne, aves de corral ni mariscos, es un plan de comidas compuesto de plantas como vegetales, frutas, granos integrales, legumbres, semillas, nueces, puede incluir huevo o leche.

Existen tipos de dietas vegetarianas como la vegana, lactoveganas que consumen lacteos, vegetales y huevos, ovovegetariano, semivegetariana que pueden consumir pollo o pescado menos carnes rojas y pescetariana incluye vegetales y mariscos.

Se reducen los lípidos, las calorías, proteínas y se aumenta la fibra, potasio y vatamina C



FUENTE BIBLIOGRAFICA

- ❖ <https://www.quepuedotomar.com/dietas-polimericas-que-son/>
- ❖ https://contrataciondelestado.es/wps/wcm/connect/56eb4c09-83e1-4468-b774-c59e225c85aa/DOC20150625085223PPT_ANEXO_3_DICCIONARIO_DIETAS.PDF?MOD=AJPERES
- ❖ <https://tusdudasdesalud.com/adelgazar/dieta-adelgazar/dieta-astringente/>
- ❖ <https://www.umbir.com/en-que-consiste-la-dieta-elemental/>
- ❖ https://www.pisa.com.mx/publicidad/portal/enfermeria/manual/4_3_2.htm