

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías  
Bartolón**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat  
Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Mapa conceptual**

**Materia: Planeación dietética**

**Grado: 2° cuatrimestre**

**Grupo:**

## Introducción

A continuación veremos las dietas terapéuticas básicas, ahí encontraremos muchos tipos de dietas, como funcionan y algunos alimentos que se deben consumir dentro de cada dieta. Una dieta terapéutica se basa en tratar y controlar algún tipo de enfermedad. En algunos casos la dieta puede dar solución al problema, sin embargo muchas veces requiere de tratamiento ya que la enfermedad puede ser más fuerte.

Todas las dietas son diferentes, con diferentes estilos y formas, cada una de ellas se adecuan dependiendo la persona, esto consta de religión, costumbres, culturas, si padece alguna enfermedad etc.

# Dieta hídrica, líquida y blanda.

## dieta hídrica

Consiste en ingerir solamente agua y complejos de vitaminas y minerales.

indicada en el postoperatorio

después de las 6, 12 o 24 horas, para valorar el grado de funcionalidad digestiva.

Duración

12, 24 o 48 horas

## dieta líquida

compuesta por líquidos y alimentos que son normalmente líquidos

como

- Sopas cremosas y coladas
- Té
- Jugo
- Gelatina
- Malteadas
- Pudín
- Paletas de helado

la mayoría de alimentos si se presentan en puré, cremas, salsas o bebidas.

## dieta blanda

recomendada para mitigar problemas relacionados con el aparato digestivo de tipo gástrico

como

diarrea

disfagia (dificultad para tragar)

utilización de aparatos dentales

ulcera como gastritis

cirugía en la mandíbula, la boca o la tubo digestivo

# Dietas terapéuticas básicas.

## Dieta hipocalórica.

ingerir menos calorías de las que se gasta a lo largo del día

alimentos que incluyen

- Leche desnatada o baja en grasa en lugar de leche entera.
- Yogurt desnatado con bayas en lugar de helado.
- "Fideos" de calabacín o calabaza en lugar de pasta.
- Pavo picado en lugar de carne picada.
- Claras de huevo en lugar de huevos enteros.

## Dieta hipercalórica

es un régimen para subir de peso

alimentos que ayudan a subir de peso

1. Leche.
2. Batidos de proteínas.
3. Arroz.
4. Carnes rojas.
5. Nueces y mantequilla de nueces.
6. Pan integral.
7. Otros almidones.
8. Suplementos proteínicos.

## Dieta hipoproteica

Reducción de la ingesta proteica. reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas (urea, ácido úrico, etc.)

¿que contiene esta dieta?

Los cereales, pastas, pan, arroz y harinas se suelen sustituir por alimentos elaborados bajos en proteínas (hipoproteicos).

# *Dietas terapéuticas básicas.*

## Dieta hiperproteica

aquella que aporta más de 1,5 gramos de proteína por cada kilo de peso ideal del individuo.

ejemplo

- Desayuno: leche sola, con café o cacao soluble. ...
- Media mañana: un yogur con frutos secos.
- Comida: una carne con verduras. ...
- Merienda: jamón y queso fresco o una pieza de fruta.
- Cena: la mejor opción será consumir vegetales y pescado.

## Dieta hipo sódica

baja en sodio, es aquella dieta que controla los niveles de sodio (sal)

mayormente en personas mayores

alimentos permitidos

- Carnes, aves, vísceras (lengua, riñones, hígado), embutidos sin sal.
- Pescados frescos de agua dulce o de mar.
- Huevos.
- Lácteos: leche, yogures, petit-suisse, cuajada, requesón, queso sin sal.
- Pan y biscotes sin sal, harina, pastas alimenticias, cereales.
- Patatas, legumbres, verduras, hortalizas.

## Normas prácticas en alimentación enteral

la introducción controlada de nutrientes en el tubo digestivo, especialmente elaborada y formulada para uso por sondas enterales o por vía oral, industrializada o no.

La nutrición por tubo es una mezcla especial de comida que contiene proteínas, carbohidratos (azúcar), grasas, vitaminas, y minerales.

## Conclusión

Dentro de las dietas terapéuticas pudimos encontrar varios tipos de dietas, como lo vimos anteriormente algunos de ellos son usados en personas enfermas, hay unas dietas más estrictas que otras y esto depende del estado en que se encuentre la persona. Una de ellas es la dieta hiposódica, esta dieta prohíbe el consumo de sal, o puede consumirse en cantidades pequeñas, esta dieta la llevan a cabo las personas mayores o los que son hipertensos.

Así como esa dieta existe una más estricta por ejemplo: la dieta líquida, híbrida y blanda. Por lo regular estas dietas se basan en alimentos ligeros, que no sean tan pesados, ya que lo consumen las personas que han pasado por alguna operación que se relacione a los intestinos, es por eso que deben llevar una dieta un poco más estricta por un tiempo determinado y con medidas.

Así mismo hay dietas más estrictas aun, es importante conocer a cerca de las dietas y sus diferencias ya que cada una tiene su función y cumplen un papel importante en la vida del ser humano.