



Nombre del alumno: Silvia Itzel
Calderón Pulido

Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Mapa
conceptual (Dietas terapéuticas
básicas)

Materia: Planeación Dietética

Grado: Segundo Cuatrimestre

Grupo: A

Diets terapéuticas básicas:

4.1 Dieta líquida y blanda. Concepto. Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

Definición:

Dieta líquida y blanda: La dieta líquida es aquella que no contiene alimentos sólidos, prescritas normalmente para enfermedades gastrointestinales. La dieta blanda es completa se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente, como el helado. También incluye: Sopas cremosas y coladas.

Alimentos a utilizar:

Alimentos a utilizar en la Dieta líquida y blanda: En la dieta líquida se utilizan alimentos tales como caldo de sopa (caldo, consomé y sopas cremosas coladas, pero sin sólidos), mantequilla, margarina, aceite, crema, flan y pudín, agua, jugos de fruta, helados, jarabes etc. En la dieta blanda se utilizan alimentos tales como arroz blanco, tortilla francesa, pollo y pescado cocido, a la plancha o al horno y sin condimentar, gelatinas y verduras cocidas.

4.2 Dieta hipocalórica. Concepto. Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

Definición:

Dieta hipocalórica: Una dieta hipocalórica controla y limita las calorías que podemos consumir para perder peso de forma segura. Sus menús están compuestos por alimentos bajos en calorías, como los vegetales y las frutas, ingeridos en crudo o cocinados de forma sana, como al vapor, a la plancha o al horno.
Bases dietéticas: Esta dieta hipocalórica es ideal para perder entre medio y un kilo por semana.

Alimentos a utilizar:

Alimentos a utilizar en la Dieta hipocalórica: 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.

4.3 Dieta hipercalórica. Concepto. Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

Definición:

Dieta hipercalórica: La dieta hipercalórica es un régimen para subir de peso y debe diseñarla un especialista en nutrición y dietética. El error más común de las personas que quieren engordar y no acuden a un profesional es recurrir a la comida basura, a la bollería industrial o a cualquier tipo de producto que consideren calórico.

Alimentos a utilizar:

Alimentos a utilizar en la Dieta hipercalórica: El pan, la pasta, el arroz y los cereales deben estar presentes en mayor o menor cantidad en todas las comidas. A parte de estos alimentos, tampoco pueden faltar los huevos, la carne o el pescado. Es decir, una dieta hipercalórica debe ser una dieta equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos.

4.4 Dieta hipoproteica. Concepto. Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

Definición:

Dieta hipoproteica: Reducción de la ingesta proteica, 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 (urea, ácido úrico, etc.) y enlentecer el ritmo de progresión de la nefropatía.

Alimentos a utilizar:

Alimentos a utilizar en la Dieta hipoproteica: Los cereales, pastas, pan, arroz y harinas se suelen sustituir por alimentos elaborados bajos en proteínas (hipoproteicos). Existen productos sustitutivos del huevo y sucedáneos de leche para poder hacer diferentes preparados. Y también podemos contar con quesos veganos, leches vegetales... que son bajos en proteínas.

4.5 Dieta hiperproteica. Concepto. Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

Definición:

Dieta hiperproteica: Se denomina dieta hiperproteica a aquella que aporta más de 1,5 gramos de proteína por cada kilo de peso ideal del individuo. Una dieta que se considere equilibrada debería incorporar la mitad de las calorías en forma de hidratos de carbono, entre un 15 y un 20% como proteínas y el resto serían grasas.

Alimentos a utilizar:

Alimentos a utilizar en la Dieta hiperproteica: Filete de ternera: entre 27 y 34 gramos de proteína por cada 100, Pechuga de pollo: 31 gramos de proteína por cada 100, Atún: 30 gramos (y solo 1 gramo de grasa) cada 100, Huevo (clara): 6 gramos por unidad, Nueces: 24 gramos cada 100, Guisantes: 7 gramos cada 100.

4.6 Dieta hipo sódica. Concepto. Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

Definición:

Dieta hipo sódica: Es una dieta en la que el sodio está restringido. El grado de restricción debe basarse en la gravedad de la enfermedad y en la respuesta del paciente. Algunos autores especifican hasta cinco niveles de restricción de sodio: - 4 g de sodio (175 mEq o mmol).

Alimentos a utilizar:

Alimentos a utilizar en la Dieta Hipo sódica: 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.

4.7 Normas prácticas en alimentación enteral.

Definición:

Los alimentos empleados para la NE deben presentarse en forma líquida, homogénea, sin grumos, y con un grado de viscosidad tal que permita su paso a través de una sonda delgada, de 2 a 3.5 mm de diámetro interior.

Bibliografía:

UDS.2021. Planeación dietética.

Utilizado el 09 de Abril del 2021.PDF

URL:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>