

**Nombre de alumno:** KARINE ABIGAIL VICENTE VILLATORO

**Nombre del profesor:** LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

**Nombre del trabajo:** MAPA CONCEPTUAL

**Materia:** PLANEACION DIETETICA

**Grado:** 2°

**Grupo:** "A"

# Tipos de dieta

## Dieta hídrica, líquida y blanda

Se basa más en la textura de los alimentos esta dieta es usada más en situaciones hospitalarias

### Alimentos que se pueden consumir

alimentos típicos son las sopas, la verdura hervida con patata, la carne o pescado a la plancha, las ensaladas sencillas y la fruta cruda.

## Dieta hipocalórica

Las dietas hipocalóricas son aquellas en las que ingerimos menos calorías de las que gastamos a lo largo del día

### Alimentos que se pueden consumir

- 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
- Sopa de caldo casero evitando usar pastillas o caldo de brik

## Dieta hipoproteica

restricción moderada de la ingesta de proteínas en paciente con diálisis, la ingesta debe de ser mayor para compensar el carácter catabólico de la técnica.

### Alimentos que se pueden consumir

La dieta estará compuesta preferiblemente por frutas, verduras, productos elaborados bajos en proteínas, almidones (tapioca, maicena, yuca), azúcares y grasas vegetales o animales

# Tipos de dieta

## 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

### Alimentos que se pueden consumir

- Carnes bajas en grasa, pescados, huevos, jamón, jamón de pavo;
- Leche desnatada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado;
- Leche de almendrapinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayota, pimentón, espárragos
- ras o de cualquier nuez;
- Acelga, coles,

## 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

### Alimentos que se pueden consumir

- Carnes, aves, vísceras , 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 PRACTICAS EN ALIMENTACION ENTERAL

Fuentes de hidratos de carbóno

Sacarosa

útil sólo para endulzar, ya que tiene el inconveniente de aumentar la osmolaridad de la suspensión que la contiene. Harinas dextrinomalteadas, del tipo de las que se utilizan en alimentación infantil

Fuente de lípidos

aceites

oliva o de semillas.

Fuentes de proteínas

carnes o pescados homogeneizados

se encuentran en los tarritos de alimentación infantil. Leche, prefiriéndose la desnatada, que no forma grumos. Proteínas en polvo comerciales. —

# Bibliografía

- *dieta hipo sódica*. (s. f.). DIETA HIPO SODICA. Recuperado 6 de abril de 2021, de [http://sancyd.com/comedores/discapacitados/menu.dieta.hiposodica.php#:~:text=Es%20una%20dieta%20en%20la,\(175%20mEq%20o%20mmol\).](http://sancyd.com/comedores/discapacitados/menu.dieta.hiposodica.php#:~:text=Es%20una%20dieta%20en%20la,(175%20mEq%20o%20mmol).)
- *DIETA HIPOLARICA*. (s. f.). DIETA HIPOCALORICA. Recuperado 6 de abril de 2021, de <https://drink6.es/en-que-consiste-la-dieta-hipocalorica/>
- *PLANEACION DIETETICA*. (s. f.). PLANEACION DIETETICA, UDS. Recuperado 6 de abril de 2021, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>