



## **PLANEACIÓN DIETÉTICA**

**NOMBRE. ANDREA ALTUZAR VILLATORO**

**GRADO. 2 GRUPO. A NÚMERO DE LISTA. 1**

**ACTIVIDAD. SÚPER NOTA DE LOS TIPOS DE DIETA**

**FECHA DE ENTREGA. 02 DE ABRIL DEL 2022**

# Tipos de dietas

## Dieta líquidos claros

- Compuesta por alimentos de textura líquida.
- Etapa intermedia entre el ayuno y el inicio a la alimentación.
- De fácil digestión.
- Se fracciona de 3 a 5 tomas.
- valor nutrimental: 400 a 600 kcal.
- Indicada en pacientes post y pre operatorios.



## Dieta líquidos generales

- Intermedia entre líquidos claros y dieta blanda.
- Puede cubrir los requerimientos nutricionales.
- Valor nutrimental: 1500 a 1800 kcal.
- Posterior a dos semanas debe suplementarse con vitaminas y minerales.
- Es importante considerar la tolerancia a ciertos alimentos.

## Dieta blanda

- Se establece una tolerancia a alimentos sólidos.
- Indicada a pacientes con problemas gastrointestinales.
- Valor nutricional: 1800 a 2000 kcal.
- Se incorporan frutas y verduras como guarnición o postre.
- Recomendable evitar grasas.



### **Dieta hipocalórica**

- **Aplica una restricción calórica o reducción de la ingesta de alimentos que aportan calorías.**
- **Cubre los requerimientos nutricionales.**
- **Indicada en pacientes con sobrepeso o obesidad.**
- **Se fracciona en 5 tiempos.**
- **Elimina alimentos como los azúcares y grasas.**



### **Dieta hipercalórica**

- **Permite aumentar de peso.**
- **Se debe incorporar gradualmente para evitar malestares digestivos.**
- **Valor nutricional: 3000 a 3500 kcal.**
- **El aporte de proteína es de 1.5 kg al día.**
- **Indicada en pacientes con alimentación deficiente, trastornos de absorción intestinal, etc.**

### **Dieta hipoproteica**

- **Recomienda una restricción moderada de proteínas según las necesidades del paciente.**
- **ingesta proteica mínima para mantener un balance proteico equilibrado es de 0,6 gr/kg/día.**
- **Se basa en alimentos como verduras, frutas, cereales, grasas.**



### Dieta hiperproteica

- Es utilizada para prevenir o corregir el catabolismo muscular y pérdida de peso.
- Indicada a pacientes con desnutrición energético proteica, estados febriles y ganancia de masa muscular.
- El aporte de proteínas va de 1.5 a 2 kg de peso al día.
- Aumenta el consumo de carbohidratos y lípidos.



### Dieta hiposodica

- Se restringe el sodio dependiendo la enfermedad del paciente.
- Indicada a pacientes con edema, HAS, afecciones cardiacas y enfermedades renales.
- Elimina alimentos enlatados, en conserva, dulces, sal de mesa y quesos salados.

### Dieta hipo glúcido

- Aporta de 100 a 250 Hc complejos al día.
- Se fracciona en 5 tiempos de comida.
- Indicada en pacientes con DML Y DMIL, obesidad y trigliceridemia.
- Valor nutricional: 1500 a 1800 kcal.
- Elimina Hc simples.



## **BIBLIOGRAFIA**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE, UDS. ANTOLOGÍA DE PLANEACIÓN  
DIETÉTICA, 4 UNIDAD. RECUPERADO EL 1 DE ABRIL DEL 2022.**