



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Alejandra Pérez Gómez

NOMBRE DEL TEMA: Super nota

NOMBRE DE LA MATERIA: Planeación Dietética

LICENCIATURA: Nutrición

CUATRIMESTRE: Segundo

Comitán de Domínguez, Chiapas a 2 de abril del 2022.

Dietas terapéuticas básicas

DIETA LIQUIDA

Son dietas utilizadas en el ámbito hospitalario y ambulatorio, en pacientes con situaciones específicas que necesitan un cambio en la textura en su dieta o una mínima estimulación gastrointestinal



Esta compuesta por alimentos de textura líquida a temperatura ambiente, cuyo objetivo es aportar fluidos y electrolitos a individuos que presentan una enfermedad de base

Se puede obtener alimentos líquidos añadiendo agua o caldos, papillas o preparados comerciales de proteína en polvo.

Estas dietas pueden ser completas o incompletas, según que proporcionen la totalidad de los nutrientes y energía que precisa un paciente.



Alimentos incluidos en la dieta líquida

- Jugos de frutas
- Agua
- Helado común y corriente
- Helados de fruta
- Miel así como jarabes
- Refrescos
- Gelatina
- Te
- café con crema
- leche

DIETA BLANDA

Los alimentos deben poseer una textura suave, blanda. Deben estimular poco el aparato digestivo, siendo de digestión fácil.



DIETA BLANDA= FÁCILMENTE DIGERIBLE	
RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
Cereales refinados	Lácteos grasos
Legumbres puras	Carnes rojas pasadas azules
Fruta asada	Legumbres enteras
Aceite oliva	Dulces
Pasta a huevo	Fruta cruda
Verduras cocidas	Alcohol, bebidas con gas, azúcares
Carnes y pescado blanco	Cereales integrales



En las dietas blandas no se aceptan los vegetales crudos ni los cereales completos, los fritos ni los guisos.

Se limitan las grasas, principalmente las de origen animal.

Dieta blanda de protección dental o de masticación fácil, en la que sólo se permiten alimentos que exijan una mínima trituración dentaria.



Es la única variedad de dieta blanda en la que se puede incluir guisos, fritos, helados de cierta dificultad digestiva.

DIETA HIPOCALÓRICA

Es aquella que aporta menos de 800 kcal/día con el objetivo de maximizar los resultados de la restricción calórica en el tratamiento del exceso ponderal.



LA DIETA HIPOCALÓRICA



- Su contenido proteico debe ser entre el 25% y el 50% valor energético diario.
- Proteínas de alto valor biológico.
- La energía obtenida en grasas no debe ser superior al 30%.

- Contenido de fibra debe ser de 10 a 30g aportando el 100% en vitaminas y minerales.
- Hidratos de carbono aporta alrededor de 90 g por día.



Menú semanal de la dieta hipocalórica

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-DESAYUNO-	1 minibocadillo de jamón ibérico Té, café o infusión	Tostada con láminas de aguacate (25 g) Té, café o infusión	1 minibocadillo de anón al natural con rodajas de tomate, ajo y queso Té, café o infusión	Tostada de queso fresco y arándanos machacados Té, café o infusión	Copos de avena (40 g) guturales con leche y canela Té, café o infusión
-COMIDA-	Maneja de verduras Filete de merluza en papillote con chitos 1 rebanada de pan integral 1 kiwi	Ensalada de escarola con tomate, cebolla, pimiento y 6 aceitunas Pulso asado al limón con guarnición de arroz integral 1 pera	Ensalada de espinacas, manzana, ajo y nueces Tofu a la plancha 1 melocotón	Hummus de garbanzos con nueces (granadina), ajo, pimiento... 1 yogur	Ensalada verde Espárragos integrales y de calabacín a la marinera Macedonia natural
-CENA-	Crema de calabacín sin nata Tortilla a la francesa Yogur natural con canela	Juicias verdes con una patata Sopa a la plancha con ajo y perejil Compota de manzana coccia sin azúcar	Espláncago a la plancha Lomo de salmón asado Cajeta	Crema de zanahoria con naranja Huevo al plato con tomate y guisantes Yogur natural con canela	Mejillones al vapor Cambas a la plancha 1 rodaja de piña

CLARA.es

Se caracteriza por tratar de compensar las pérdidas nitrogenadas del cuerpo, por lo que suele ser hiperproteicas y pobres en lípidos e hidratos de carbono.



Siempre crea un daño, que puede ser tolerable si su duración es breve ya que si su duración es indefinida puede ser grave.

DIETA HIPERCALÓRICA

La dieta hipercalórica no es sólo una dieta alta en calorías
Es una dieta pensada para lograr un aumento de peso,
mejorando la calidad y cantidad de lo que se come.



- Las proteínas deben ser suficientes, entre 1 y 1,5 gr/kg de peso.
- Ingerir alimentos que provean de vitaminas, complejo B

- Alimentos de fácil digestión causa por las que se recurren a los hidratos de carbono
- Las grasas y las proteínas retrasan el vencimiento gástrico y prolongan la digestión.

DIETAS HIPOCALORICA

Suprimen alimentos ricos en glúcidos y grasas. → REDUCIR PESO

INDICACIONES ✓ Sobrepeso u obesidad.

Reservado y controlado por un especialista para evitar graves deficiencias de nutrientes.

Dieta hipocalórica de 1620 kcal
Distribución porcentual calórica:
✓ Proteínas: 14%
✓ Grasas: 22%
✓ Carbohidratos: 64%
✓ Reducción de 500 kcal



- Los huevos pueden consumirse sin inconvenientes, ya que aportan grasas y proteínas.
- Frutas y verduras siempre cocidas y no crudas.

- Legumbres como lentejas o tomadas en purés tipo humus.
- Los azúcares y dulce deben ser con moderación como mieles, mermeladas, frutos secos.



DIETA HIPOPROTEICA

Recomiendan una restricción moderada de la ingesta de proteínas ya que varía en función del paciente.



Dietas hiperprotéicas



Se estima que esta dieta retrasa la progresión de la IRC en aproximadamente 0.5 mL/min/año.

La OMS determinó la ingesta proteica equilibrada de 0,6 gr/kg/día y en general debe ser 0,6 -0,8 gr/kg/día.



DIETA HIPERPROTEICA

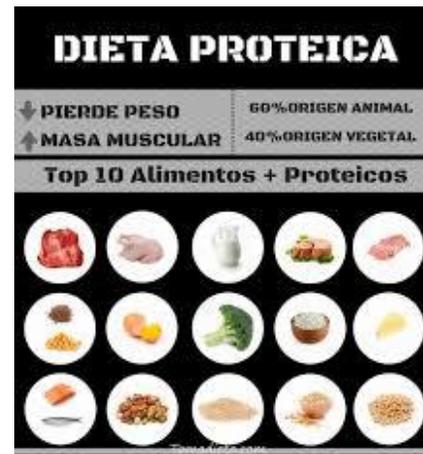
Es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas. Actualmente se acepta que el consumo de 0,8 g/kg/día de proteínas es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del adulto normal.



Carnes <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Toda la carne se permite (blanca o roja), excepto el hígado<input type="checkbox"/> No incluir relleno cuando se cocina o empanado<input type="checkbox"/> Leer la etiqueta para obtener información de los hidratos de carbono de la carne en lata	Huevo <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> De todas las maneras en que se puedan preparar
Pescado <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Todos los tipos de pescado<input type="checkbox"/> Mariscos (las ostras tienen algunos carbohidratos)	Grasas <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> La mantequilla, la mayonesa, la crema, la margarina, de hecho, toda la grasa se permite
	Queso <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Solo hasta 50 gramos por día

Estas dietas de alto contenido en proteínas y bajo contenido de frutas y hortalizas, generan una cantidad importante de Ácidos, principalmente en forma de sulfatos y fosfatos.

Una dieta con un elevado contenido en proteínas de cenizas ácidas ocasiona una pérdida de calcio excesiva debido a su contenido ácido génico.



Las frutas y las hortalizas tienen una PRAL negativa, lo cual significa que producen cenizas alcalinas.

Los efectos de las dietas hiperproteicas sobre el equilibrio hidroelectrolítico y ácido base en personas sanas han sido analizados previamente.

DIETA HIPOSODICA

Las dietas controladas en sodio, por ser muy utilizadas en terapéutica, tienen, pues, entidad suficiente como para ser tratadas en un capítulo independiente.



Dieta hiposódica leve:

- 1,500 – 2,000 mg/día
- Alimentos prohibidos:**



La restricción de sodio tiende a hacer negativo el balance sódico y, por tanto, se utiliza para el tratamiento sintomático de los edemas.

La dieta pobre en sodio no es una dieta estandarizada. La restricción puede ser muy severa o, por el contrario, muy moderada.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes, aves
- Viseras: lengua, riñones, hígado.
- Pescados frescos de agua dulce o mar.
- Huevos
- Leche, yogures, requesón.
- Queso sin sal.
- Pan sin sal
- Harina, pastas alimentarias, cereales.
- Papás, legumbres, verduras, hortalizas, tomate crudo.
- Fruta natural, en compota, zumos naturales
- Frutos secos sin sal
- Derivados de la leche.
- Condimentos: pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal, hierbas aromáticas.
- Bebidas alcohólicas
- Agua natural o mineral de baja mineralización.



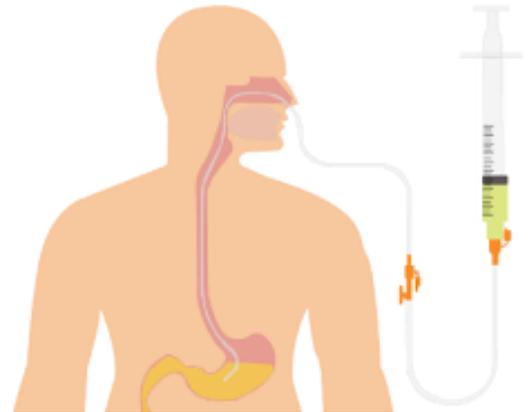
Hiposódica estándar. Contiene de 1500 a 3000 mg. Es la que más aplicaciones tiene. Está indicada en todas las patologías que requieren una restricción de sodio



Hiposódica estricta. Contiene de 600 a 1000 mg de Na. Generalmente se utiliza cuando los edemas y la ascitis son de mayor importancia.

DIETA ENTERAL Y PARENTAL

La dieta enteral se da a través del tubo digestivo



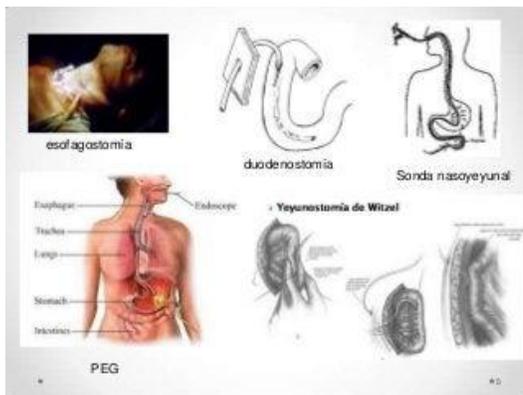
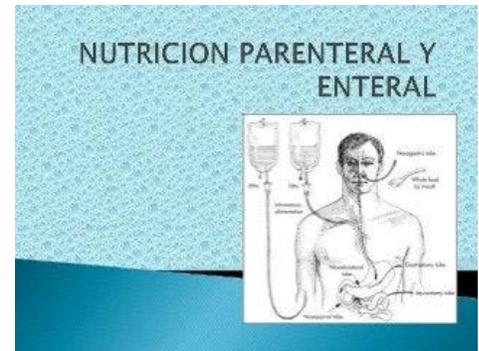
Las dietas llamadas enterales son aquellas donde el paciente recibe en general a través de una sonda de alimentación.

Cuando se debe efectuar por vía endovenosa se lleva a cabo la nutrición parental



Los alimentos empleados para la dieta enteral deben ser de forma líquida, homogénea, sin grumos, y con grado de viscosidad que pueda permitir el paso a través de la sonda.

Las vías de accesos de las sondas de alimentación algunos pacientes la ingieren (NE) por la boca, frecuentemente la mayoría lo realiza a través de una sonda de alimentación.



- Sonda de yeyunostomia es introducida por una estoma desde la pared abdominal al yeyuno.
- Sonda nasogástrica es introducida de la nariz hasta la cavidad gástrica.

BIBLIOGRAFIA

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