



*Nombre del Alumno: Amparo Jazmín Torrez Trejo*

*Nombre del tema: Cuadro Sinóptico “Alimentación y Dietoterapia”*

*Parcial: Unidad III y IV*

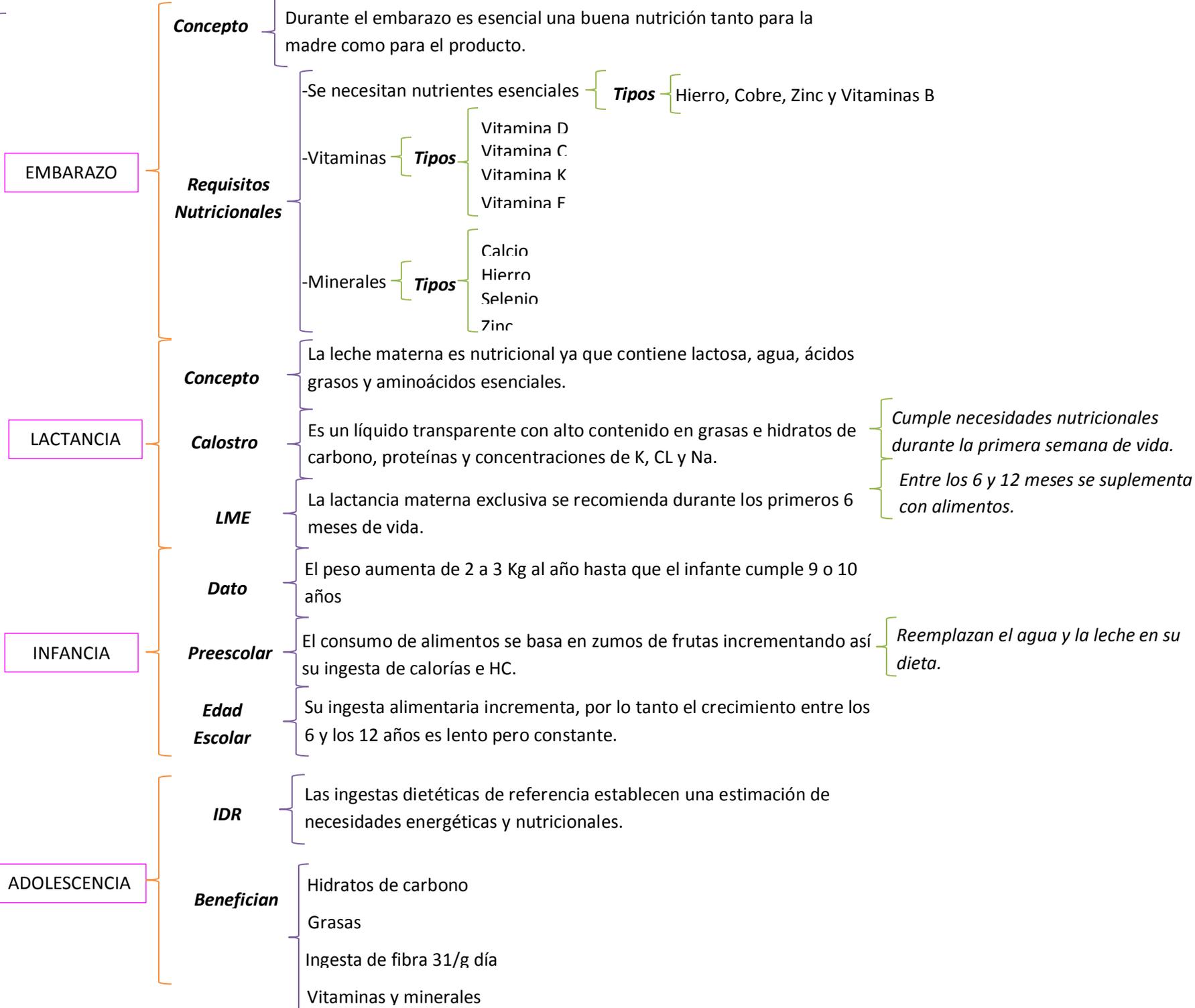
*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica I*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3°*

ALIMENTACIÓN EN DIFERENTES ETAPAS DE VIDA



ALIMENTACIÓN EN DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

EDAD ADULTA

**Concepto**

El rango de edad va desde los 18-40 años, por riesgos de osteoporosis se recomienda dietas ricas en calcio, Vitamina D y Flúor.

**Recomendación Nutricional**

- Hierro adicional
- Calcio y Vitaminas D
- Consumo de leche sin grasas
- Alto consumo de agua

CLIMATERIO

**Concepto**

El climaterio es el periodo que procede al cese de la menstruación hasta los 5 años posteriores.

**Requisitos Nutricionales**

- Alimentación correcta y evitar el tabaco
- Ingesta de verduras y frutas crudas
- Leguminosas (Fitoestrógenos)
- Leche y derivados (calcio)
- Evitar consumir fibra aislada

**Requisitos Nutricionales**

- Promover una buena hidratación
- Consumo elevado de fibra y agua
- Asegurar el requerimiento de verduras y frutas
- Requerimiento de antioxidantes { C y B9

VEJEZ

**Requisitos Generales**

- Hacer de 3 a 5 comidas al día
- Aporte de vitaminas, minerales y fibra
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas
- Seleccionar alimentos adecuados para la capacidad de masticación
- Comer acompañado

# DIETOTERAPIA

ALIMENTACIÓN NORMAL

**Indicaciones** — Es la dieta en donde no se requieren cambios o modificaciones.

**Adecuación Nutricia** — Son los nutrimentos en cantidades suficientes para cubrir las recomendaciones en las diferentes etapas de vida.

**Dieta de líquidos claros**

**Concepto** — Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión.

**Indicaciones** — Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, cirugías de colon y en la diarrea aguda.

**Alimentos** — Infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve, gelatina, caldos.

**Dieta de líquidos generales**

**Concepto** — Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e HC en alimentos de fácil digestión.

**Indicaciones** — Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de LC con alimentación mixta (parenteral y oral).

**Alimentos** — Leche, yogurt, huevo, cereales NO integrales, verduras cocidas, sopas y cremas, helados, café, infusiones, sal, pimienta, etc.

**Dieta suave**

**Concepto** — Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.

**Indicaciones** — Se utiliza en Px. Con cirugía de cabeza y cuello, problemas dentales, de masticación o deglución.

**Alimentos** — Frutas y verduras al horno, hervidas o al vapor, carnes de puerco o res molidas, pescado y pollo.

**Dieta Blanda**

**Concepto** — Incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.

**Indicaciones** — Se utiliza en periodos de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta.

**Alimentos** — Deben ser alimentos preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno con la mínima cantidad de aceite.

**Concepto**

— Es una técnica de nutrición que consta de alimentación al Px. Que no requiere comer a través de diferentes formas.

**Tipo**

**Mixta** — Se utiliza para cubrir parcialmente las necesidades nutrimentales y el resto se consume por vía oral.

**Completa** — Cuando el total de nutrimentos se cubre por vía enteral.

**Sondas** — Como la NSG o la NSY o bien donde se prefieren ostomías como gastrostomía o la Yeyunostomía.

ALIMENTACIÓN MODIFICADA EN CONSISTENCIA

NUTRICIÓN ENTERAL

# DIETOTERAPIA

## NUTRICIÓN PARENTERAL

### **Concepto**

Es una opción para nutrir al Px. Que no puede usar el tracto digestivo.

### **Sitios**

- Venas Centrales
- Venas Periféricas

## DIETA Y CONTROL DE PESO

### **Concepto**

Se puede referir al promedio deseado o estándar, el peso adecuado es apropiado para el mantenimiento de una buena salud del individuo.

### **Tx.**

Alimentos bajos en calorías, alimentos bajos en grasa, reducir el tamaño de las porciones y la ingesta calórica.

### **Ejemplos.**

- Frutas en lugar de postres
- Leche sin grasas en lugar de leche entera.
- Consomé o caldos en lugar de sopas cremosas.

## DIETAS

### **Diabetes Mellitus**

#### **Concepto**

Afecta el metabolismo de los carbohidratos, se caracterizan por hiperglucemia.

#### **Tx.**

#### **Nutricional**

Se mantiene una ingesta calórica, ricas en HC, vigilar el consumo de sacarosa y monitorizar la glucosa, la T.A., y el peso.

### **Enfermedad Cardiovascula**

#### **Concepto**

La ECVD afecta al corazón y los vasos sanguíneos y se reconoce como síndrome metabólico (Síndrome X).

#### **Tx.**

#### **Nutricional**

Dieta restringida en sodio.

### **Problemas Gastrointestinales**

#### **Concepto**

Numerosos trastornos del sistema gastrointestinal provocan problemas en los individuos, por lo tanto existen Tx.

#### **Tx.**

#### **Nutricional**

Dieta controlada en gluten, se hace uso del arroz y el maíz y una reducción en fibra.

## BIBLIOGRAFÍA

- <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>