



NOMBRE DEL ALUMNO:

Jimena Maldonado Marín.

NOMBRE DEL PROFESOR: Daniela Monserrath Méndez Guillen.

NOMBRE DEL TRABAJO: Manual de dietas.

MATERIA: Introducción a la nutrición.

GRADO: 1.

GRUPO: "A".



KETO



PALEO



VEGETARIAN



VEGAN



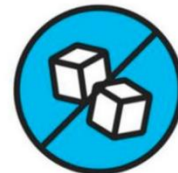
MEDITERRANEAN



RAW



LOW CARB



NO SUGAR

NOMBRE DEL ALUMNO: Jimena Maldonado Marín.

NOMBRE DEL PROFESOR: Daniela Monserrath Méndez Guillen.

MATERIA: Introducción a la nutrición.

TEMA: Manual de dietas.

Grado: 1. Grupo: "A".

FECHA: 12 de noviembre del 2022.



INTRODUCCION

En este manual, podremos encontrar distintos tipos de dietas, como es que cada una va variando en su contenido, podremos leer que existen más dietas de las que podemos pensar, también aprenderemos que no todos los individuos o grupos se alimentan de una manera distinta y variada, estas dietas no solo pueden ser por elección, es decir algunas de estas son consumidas a causa de alguna patologías.

INDICE.

<i>DIETA BLANDA.</i>	6
<i>DIETA HIPOALERGENICA.</i>	6
<i>DIETA BAJA EN CALORIAS.</i>	7
<i>DIETA ATRAÚMATICA.</i>	8
<i>DIETA BLANDA SEVERA.</i>	8
<i>DIETA DE LIQUIDOS CLAROS.</i>	9
<i>DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA.</i>	9
<i>DIETA DE PURES.</i>	9
<i>DIETA THEVENON.</i>	10
<i>DIETA DE LIQUIDOS COMPLETOS.</i>	10
<i>DIETA SUAVE.</i>	11
<i>DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS.</i>	11
<i>DIETA HIPERLIPIDICA.</i>	12
<i>DIETA CETOGENICA.</i>	12
<i>DIETA HIPORPROTEICA.</i>	13
<i>DIETA HIPERROTEICA.</i>	14
<i>DIETA EN PURINAS.</i>	14
<i>DIETAS DE MANTENIMIENTO.</i>	15
<i>DIETA MODIFICADA EN CALORIAS.</i>	15
<i>DIETA HIPOENERGETICA.</i>	16
<i>DIETA HIPERENERGETICA.</i>	16
<i>DIETA MODIFICADA EN FIBRA.</i>	17
<i>DIETA BRAT.</i>	18
<i>DIETA HIPOLIPIDICA.</i>	19
<i>DIETA HIPOSODICA.</i>	19
<i>DIETA HIPERSODICA.</i>	19
<i>DIETA BASAL.</i>	19
<i>DIETA BASAL PEDRIATICA.</i>	20
<i>DIETA SEMIBLANDA.</i>	20
<i>DIETA VEGETARIANA.</i>	20
<i>DIETA 70g PROTEINAS.</i>	21
<i>DIETA MEDITERRANEA.</i>	21

<i>DIETA DE LAS 1500 KCAL</i>	22
<i>DIETA MACROBIOTICA</i>	22
<i>DIETA ASTRINGENTE</i>	23
<i>DIETA DE PROTECCION GASTRICA</i>	23
<i>DIETA SIN GLUTEN</i>	23
<i>DIETA CON CONTENIDO EN FIBRA</i>	24
<i>DIETA RENAL</i>	25
<i>DIETA DE 1000 MILIGRAMOS DE SODIO</i>	25
<i>DIETA MODIFICADA EN CONTENIDO DE CALCIO</i>	26
<i>DIETA MODIFICADA EN CONTENIDOS DE POTASIO</i>	26
<i>DIETA LICUADA</i>	26
<i>DIETA RICA EN HIERRO</i>	27
<i>DIETA BLANDA MECANICA</i>	27
<i>DIETA SUPRAGLOTICA</i>	28
<i>DIETA MODIFICADA EN FOSFORO</i>	28
<i>DIETA PARA DIABETICOS</i>	29
<i>DIETA HIPOGLUCIDA</i>	29
<i>DIETAS MODIFICADA EN CONTENIDO DE NUTRIENTES</i>	30

DIETA BLANDA.

Es aquel régimen dietoterapéutico constituido por líquidos y sólidos de fácil digestión

Indicaciones:

Se indica en pacientes post-operatorios con progreso de la dieta

líquida amplia. Pacientes con estenosis esofágica y varices esofágicas en recuperación.

Pacientes de la tercera edad

Alimentos permitidos

- Proteínas: Productos lácteos y derivados, huevo, carnes magras (sin conectivo), y pescado.
 - Cereales: Refinados
 - Azúcares: Mermelada
 - Vegetales: Verduras cocidas
 - Frutas: Sancochadas, en mazamorras, en compotas, etc.

Alimentos no permitidos

- Debe limitarse el consumo de carnes curadas, embutidos, cereales integrales, vegetales crudos, vegetales flatulentos, menestras con cascara, frutas crudas y con cascara, frutas secas y frituras.

DIETA HIPOALERGENICA.

Es aquel régimen dietoterapéutico constituido por líquidos y sólidos de fácil digestión

Indicaciones:

Se indica en pacientes post-operatorios con progreso de la dieta

líquida amplia. Pacientes con estenosis esofágica y varices esofágicas en recuperación.

Pacientes de la tercera edad

Alimentos permitidos

- Proteínas: Productos lácteos y derivados, huevo, carnes magras (sin conectivo), y pescado.
- Cereales: Refinados
- Azúcares: Mermelada
- Vegetales: Verduras cocidas
- Frutas: Sancochadas, en mazamorras, en compotas, etc.

Alimentos no permitidos

- Debe limitarse el consumo de carnes curadas, embutidos, cereales integrales, vegetales crudos, vegetales flatulentos, menestras con cascara, frutas crudas y con cascara, frutas secas y frituras.

DIETA BAJA EN CALORIAS.

Son las que restringen la cantidad de alimentos, sin importar el origen de los nutrientes. Lo importante es lograr una restricción calórica.

Ventajas

- Permiten elegir los alimentos que se van a eliminar de la dieta
- Generalmente se “sacrifican” calorías en el grupo de carbohidratos y grasas.

Desventajas

- Pueden estar desbalanceadas, sobre todo cuando no hay supervisión médica.
- Las dietas extremas y perjudiciales para la salud suelen pertenecer a estos grupos
- La restricción de un alimento o tipo de alimentos suele ser difícil en la mayoría de los casos

Alimentos permitidos

- Trate de elegir carnes magras, huevos, requesón, pescado, nueces y legumbres (frijoles, edamame).

DIETA ATRAÚMATICA.

Es aquel régimen dietoterapéutico modificado en textura para facilitar su masticación. Inicialmente incluye carnes molidas y frutas en compota, así como verduras blandas cocidas y alimentos blandos fáciles de masticar, de acuerdo a la tolerancia y preferencias del paciente. Este tipo de dieta no carece de nutrientes.

Alimentos permitidos

- Proteínas: Carne de res, aves, huevo y pescado picados o desmenuzados
- Cereales: Refinados y granos
- Vegetales: Cocidos
- Frutas: Cocidos sin cascara en preparaciones como; mazamorras o compotas
- Grasas: Mantequilla, margarina, natas

Alimentos no permitidos

- Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas o superficies cortantes como tostadas, papas fritas, galletas, pan, etc.

DIETA BLANDA SEVERA.

Es aquel régimen dietoterapéutico constituido por alimentos con muy bajo contenido de grasas y residuos

Indicaciones:

Se indica en: pacientes pre y post-operatorios de procedimientos quirúrgicos intestinales. Pacientes con trastornos en la motilidad intestinal. Pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal.

Alimentos permitidos

- Proteínas: carnes magras (pollo o claras de huevo)
- Cereales: Arroz y pastas refinadas

- Azúcares: Mermelada
- Vegetales: Verduras cocida como zapallo, zanahoria, papas cocida, etc.
- Frutas: Sancochadas, en preparaciones (mazamorras).

Alimentos no permitidos

- Debe limitarse el consumo de carnes grasosas, embutidos, cereales integrales, vegetales crudos, vegetales flatulentos menestras con cascar, frutas crudas y con cascara, frutas secas y frituras.

DIETA DE LIQUIDOS CLAROS.

Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Los líquidos que se proveen son traslúcidos.

Alimentos recomendados:

La alimentación con base en líquidos claros consiste en alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA.

La dieta de textura modificada (TMD) o modificada en consistencia, se emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución, tanto a alimentos sólidos como líquidos, por motivos de eficiencia para facilitar la deglución y, principalmente, por motivos de seguridad para reducir el riesgo de bronco aspiración o atragantamiento.

DIETA DE PURES.

El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.

Indicaciones:

Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos, así como en los niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales.

Alimento recomendado:

La alimentación basada en purés consiste en alimentos que se puedan presentar con esa consistencia, tales como sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos y purés de verduras colados, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré, puré de papa, arroz o pasta, carne o pescado, hígado, huevo tibio, mantequilla, margarina, aceite, nieve, helado, gelatina, azúcar, miel, jalea, especias y condimentos al gusto. En algunos casos puede recurrirse a la utilización de preparados comerciales.

DIETA THEVENON.

Es aquella dieta que se indica para una prueba diagnóstica o de control de si el tubo digestivo que esté liberando sangre en heces se indica tres días antes de a prueba.

Alimentos permitidos

- Proteínas: Carnes blanca (pollo o claras de huevo)
- Cereales: Arroz y pastas refinadas
- Azucares: Mermelada claras
- Vegetales: Verduras cocidas como: alcachofa, nabo, coliflor, papas, yuca cocida, etc.
- Frutas: Sancochadas, en preparaciones (mazamoras) preferible de color blanco

Alimentos no permitidos

- Debe limitarse el consumo de carnes rojas y sus derivados, pescado, frutas, verduras que contengan peroxidasas que pueden inhibir la reacción.

DIETA DE LIQUIDOS COMPLETOS.

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Alimentos permitidos

La alimentación con base en líquidos generales se conforma de alimentos como leche, yogurt natural, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas, crema, caldos,

consomé, margarina, helado, gelatina, jugos colados, nieves y paletas de agua, infusiones, café, aguas de sabor, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta (según la tolerancia).

DIETA SUAVE.

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Por ejemplo, plátano, mango, tortillas, etc. Y que no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor como en el caso de las tostadas.

Alimento recomendado:

Puede incluir los alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave. Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara; las carnes de res y puerco molidas, el pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia.

Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.

DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS.

Dieta que se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos, esta dieta es alta en fibra dietética, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos (control metabólico).

Indicaciones

Las características de esta dieta se orientan directamente a enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar parámetros en sangre como lo son la glucosa y lípidos séricos.

Significa que debes identificar el aspecto cuantitativo; es el tiempo que tarda un hidrato de carbono, en su conversión a glucosa en la sangre (carga glucémica).

La parte cualitativa, se refiere al contenido de hidratos de carbono insulino-estimulante que contiene el alimento, tomando en cuenta estos aspectos se garantiza los alimentos que menos estimulan la respuesta de la insulina.

DIETA HIPERLIPIDICA.

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos: El incrementar los ácidos grasos mono y poliinsaturados se debe vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar, para revertir los parámetros de dislipidemia, es por eso que en seguida se mencionan los alimentos ricos en estos ácidos grasos monoinsaturados (omega 3) y poliinsaturados (omega 9), de tal manera que te será más fácil integrarlos. No es una dieta común, pero si es utilizable.

DIETA CETOGENICA.

Es una dieta muy controvertida, por la gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, sin embargo, es muy utilizada para control de peso, debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas.

Indicaciones

En obesidad mórbida y en epilepsia.

La proporción será inclinada hacia los lípidos, hasta un 60%, para lograr la cetosis, este principio se basa en la utilización de energía, a partir de las reservas grasas corporales del organismo, es muy baja en hidratos de carbono.

Los alimentos que se limitarán serán los más altos en contenido de grasas, integrando los que contienen ácidos grasos mono y poliinsaturados y una restricción importante de hidratos de carbono, básicamente solo en forma de verduras.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en una alimentación correcta los porcentajes de macronutrientes deberían ser: 50 a 60% de hidratos de carbono, 15 a 20% de proteínas y 30% de grasas.

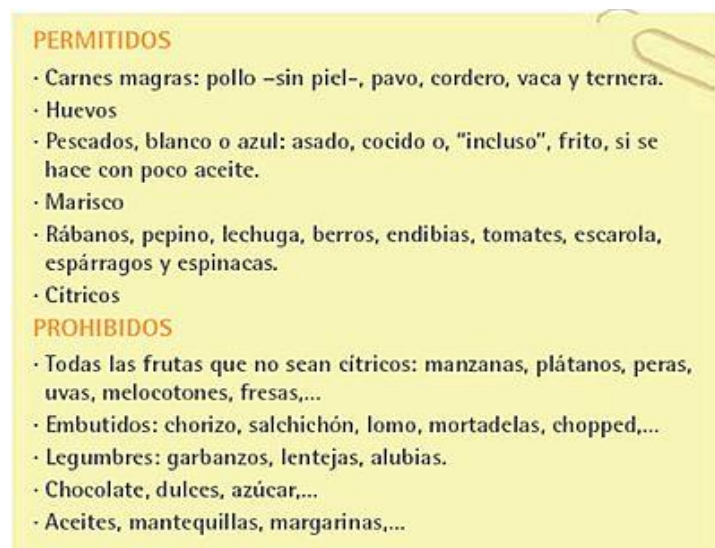
DIETA HIPORPROTEICA.

El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica.

Sin embargo, hay enfermedades que requieren menor cantidad de la normal y puede deberse a un mal funcionamiento de algún órgano como por ejemplo del riñón o hígado.

se indica en padecimientos del riñón como a continuación se explica en la figura:

La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes y también se debe de cuidar el aporte de kilocalorías para evitar déficit energético.



PERMITIDOS

- Carnes magras: pollo –sin piel–, pavo, cordero, vaca y ternera.
- Huevos
- Pescados, blanco o azul: asado, cocido o, "incluso", frito, si se hace con poco aceite.
- Marisco
- Rábanos, pepino, lechuga, berros, endibias, tomates, escarola, espárragos y espinacas.
- Citricos

PROHIBIDOS

- Todas las frutas que no sean citricos: manzanas, plátanos, peras, uvas, melocotones, fresas,...
- Embutidos: chorizo, salchichón, lomo, mortadelas, chopped,...
- Legumbres: garbanzos, lentejas, alubias.
- Chocolate, dulces, azúcar,...
- Aceites, mantequillas, margarinas,...

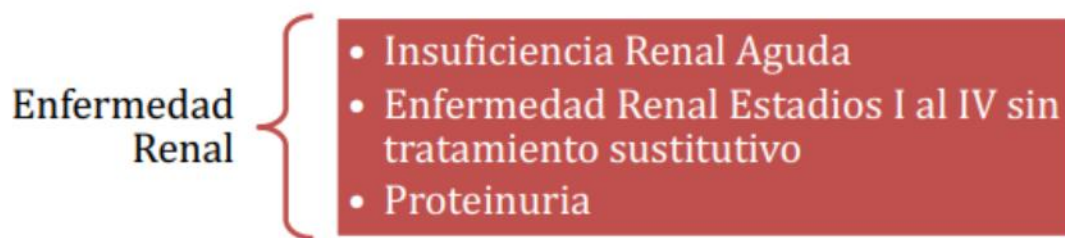
Los alimentos a otorgar serán de origen vegetal predominantemente y de origen animal, se permiten una amplia gama, pero la diferencia es que se limita la cantidad.

DIETA HIPERPROTEICA.

Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón.

Indicaciones

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo), por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores, es necesario que durante la



administración de esta dieta se cuide la función renal.

La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes (hidratos de carbono y lípidos) y las kilocalorías deben ser bien ajustadas al caso, pues generalmente también son dietas altas en kilocalorías para poder abastecer las demandas del organismo ante los padecimientos antes mencionados.

DIETA EN PURINAS.

Es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos, además, el cuerpo las produce naturalmente, estas son degradadas y convertidas en ácido úrico, el cual debe eliminarse, si anormalmente este se acumula en la sangre, puede provocar inflamación y dolor generalmente en las articulaciones, la dietoterapia ayuda a evitar estos síntomas.

Indicaciones

Cuando se presenta de forma primaria por consumo excesivo de alimentos productores de ácido úrico, o de forma secundaria en pacientes que por alguna patología no eliminan este producto de desecho.

La dieta debe cubrir los requerimientos normales de macronutrientes, micronutrientes y de energía.

En esta dieta es esencial la selección de los alimentos, pues, aunque la mayoría de los alimentos contienen purinas. En el menú hay que cuidar preparaciones que no contengan alimentos con alto contenido de purinas, en general vas a proporcionar verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas, con lo que puedes lograr una dieta agradable.

DIETAS DE MANTENIMIENTO.

Son las que permiten mantener el peso una vez que se ha logrado el peso ideal.

Ventajas

- Permiten mantener el peso después de una dieta de reducción sin “rebote”
- Pueden seguirse durante mucho tiempo, incluso años
- Es menos estricta

Desventajas

- No son de utilidad si no se ha reducido peso primero
- No se pueden seguir para siempre si la persona no es disciplinada y no lleva un estilo de vida adecuado
- La dieta de mantenimiento es un apoyo para mantenerse saludable, no la receta para continuar bajando de peso de manera indefinida

DIETA MODIFICADA EN CALORIAS.

Las dietas modificadas en calorías se prescriben para corregir problemas de peso con una dieta saludable. Las dietas bajas en calorías están diseñadas para reducir el peso y se prescriben para personas con sobrepeso u obesidad. Las dietas altas en calorías se recomiendan para personas con grandes necesidades de energía, como los atletas en entrenamiento o las personas que luchan contra enfermedades como el cáncer, el SIDA o la fibrosis quística. Las dietas altas en calorías también se prescriben para tratar la anorexia nerviosa.

DIETA HIPOENERGETICA.

La dieta hipoenergética o hipocalórica es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes.

Se puede indicar en general para enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos. Siempre debe quedar por debajo del requerimiento energético total del paciente. Esta dieta se conoce como hipoenergéticos o hipocalórica.

DIETA HIPERENERGETICA.

Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

Indicaciones

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas como muestra la siguiente figura.

En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente, si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación (como las leguminosas o algunas verduras según la tolerancia individual). Este tipo de dieta también es conocida como dieta hiperenergética o hipercalórica.

Desnutrición	Enfermedades catabólicas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Energética	<input type="checkbox"/> Cáncer
<input type="checkbox"/> Mixta (energético - proteíca)	<input type="checkbox"/> SIDA
	<input type="checkbox"/> Quemaduras
	<input type="checkbox"/> Sepsis
	<input type="checkbox"/> Neurológicas

DIETA MODIFICADA EN FIBRA.

La fibra dietética es un tipo de carbohidrato que no se puede digerir y el residuo es la parte no digerida del alimento, ambas sustancias forman parte de las heces fecales. La dieta baja en residuos debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras, por lo tanto, en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso. Se restringen alimentos tales como los granos integrales, la mayoría de las frutas y vegetales y oleaginosas. Estos alimentos son ricos en fibra y pueden provocar en algunas enfermedades irritación en los intestinos.

Es una dieta incompleta, por lo que debe vigilarse el tiempo y evolucionar hacia una dieta normal.

Tabla 9. Alimentos permitidos y no permitidos en la dieta modificada en residuo

Grupo de alimentos	Permitidos	No permitidos
Lácteos	Yogurt	Leche entera, descremada
Alimentos de origen animal	Pollo, jamón de pavo (quitando partes grasas) queso panela	Cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos como chorizo, longaniza, peperoni, vísceras, quesos grasos
Fruta	Manzana, pera, durazno cocidas y sin cáscara	Todas las demás
Verduras	Zanahoria y chayote cocidos	Todas las demás
Cereales	Arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote.	Avena, pan dulce bolillo, tortilla, pasteles, galletas dulces y todos aquellos que sean integrales
Leguminosas	Ninguna	Frijol, lenteja, haba, soya, alverjón
Aceites	Maíz, girasol, oliva, soya, canola	Grasas como tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas
Azúcares	Ningún tipo	Azúcar, miel
Otros		Refrescos, jugos, mermeladas, cajetas y alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas)

DIETA BRAT.

Es una dieta que contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en inglés (banana, rice, Apple, toast) plátano, arroz, manzana y pan tostado (alimentos con poder astringente), dieta que nació en un intento de detener diarreas graves en pacientes con SIDA y que demostró su funcionalidad en los años 80s, sin embargo, por la pobreza de sus nutrientes no debe mantenerse por más de 48 horas. Años más tarde, se agregó la letra “y” de yogurt por sus propiedades benéficas en cuanto a la flora intestinal.

Indicaciones

En pacientes con diarrea aguda

El valor nutrimental que aporta esta dieta resulta inadecuado e insuficiente debido a lo limitado de alimentos que la componen.

Los alimentos son muy específicos en esta dieta, es necesario sólo consumir los alimentos indicados.

Tabla 11. Alimentos permitidos en la dieta Braty

Grupo de alimentos	Permitidos
Lácteos	Solo yogurt
Alimentos de origen animal	Ninguno
Frutas	Manzana, plátano
Verduras	Ninguna
Cereales	Arroz y pan tostado
Leguminosas	Ninguna
Aceites	Ninguno
Azucres	Ninguno

DIETA HIPOLIPIDICA.

En este caso muy específico, esta dieta está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos: 1. Baja en colesterol < 200mg 2. Baja en grasas saturadas.

Indicaciones

Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias.

Ateraciones por la dieta	Patologías	Medicamentos
<ul style="list-style-type: none">•Obesidad y sobrepeso•Aterosclerosis•Dieta alta en hidratos de carbono > 55%•Abuso de alcohol	<ul style="list-style-type: none">•Diabetes Mellitus•Hipotiroidismo•Enfermedad hepática obstructiva•ERC•Enfermedades cardiovasculares	<ul style="list-style-type: none">•Esteroides•Anabólicos•Corticoesteroides•Altas dosis de Betabloqueadores

DIETA HIPOSODICA.

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados.

Es comúnmente utilizada en casos de hipertensión arterial.

DIETA HIPERSODICA.

Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia, es de muy corta duración.

DIETA BASAL.

Es una dieta normocalórica que aporta de 2200 – 3000 kcal y suministra los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades fisiológicas y psicológicas del paciente hospitalizado

dentro del ámbito de la alimentación saludable. La mayoría de los pacientes con una dieta basal tiene la opción de elegir menú. La dieta opcional, permite elegir el menú entre dos primeros, dos segundos y dos postres. El personal de enfermería entrega la tarjeta de elección de menú a aquellos pacientes que considere oportuno, según prescripción médica. Sólo la dieta basal tiene la posibilidad de elección y no está indicada para las dietas terapéuticas.

DIETA BASAL PEDRIATICA.

Es una dieta normocalórica adaptada a las necesidades nutricionales de la población infantil hasta 14 años. Se elabora a partir de la dieta basal, modificando las cantidades y el tipo de platos. Al igual que la dieta basal, puede ser opcional cuando el pediatra lo considere adecuado.

DIETA SEMIBLANDA.

De fácil masticación y fácil digestión. Se trata de una dieta hipocalórica, con poca grasa y baja en lactosa. Contiene alimentos semisólidos, de fácil digestión, no contiene fritos ni alimentos muy grasos, ni condimentados. Baja en proteína animal y alimentos sólidos crudos. Indicada para: o Transición a alimentos sólidos después de cirugía.

DIETA VEGETARIANA.

Es cada vez mayor el número de personas con dieta vegetariana por razones de salud, economía, religión, ecología o filosofía. Las dietas vegetarianas se clasifican en:

Vegetarianos totales.

Frutarianos: solo consumen frutas frescas, frutos secos y nueces, miel y aceite de oliva.

Lactovegetarianos: consumen alimentos vegetales junto con leche y productos lácteos.

Semivegetarianos o vegetarianos parciales: consumen algunos grupos de productos animales, pero no todos, consumen carne roja y/o pueden excluir algunos productos animales.

La American Dietetic Association, reconoce que las dietas vegetarianas bien planificadas son compatibles con un aporte nutricional adecuado al grado de selección de alimentos y las pautas de alimentación se ajustan a las recomendaciones dietéticas de cada individuo y dependen del

tipo de dieta vegetariana elegida y del grado de selección de alimentos y planificación de las comidas.

DIETA 70g PROTEINAS.

Restricción moderada de proteínas En algún plato presenta una ración moderada de carne o pescado. Incluye las normas de preparación para disminuir el contenido en potasio, y no incluye frutas y verduras crudas (salvo prescripción médica). En caso de restricción proteica muy severa (60-40g/día) debe solicitarse una dieta especial. Indicada para: o Patología renal moderada. o Nefropatía diabética. o Patología hepática que precise restricción proteica moderada.

DIETA MEDITERRANEA.

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena). Las personas que viven en Italia, España y otros países en la región mediterránea han comido de esta manera durante siglos. Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

LA DIETA MEDITERRÁNEA ESTÁ BASADA EN:

- Comidas a base de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo
- Más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres
- Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra
- Mucho pescado y otros mariscos en lugar
- Aceite de oliva como la fuente principal de grasa empleada para preparar los alimentos. Este aceite es una grasa saludable y monoinsaturada
- Alimentos que se preparan y sazonan de manera simple, sin salsas ni jugos de la carne

ALIMENTOS QUE NO ESTAN EN LA DIETA.

Los alimentos que se comen en cantidades pequeñas o que definitivamente no se consumen en la dieta mediterránea abarcan:

- Carnes rojas
- Dulces y otros postres
- Huevos y mantequilla.

DIETA DE LAS 1500 KCAL.

Baja en grasas, colesterol y azúcares solubles. Sus objetivos son: o Proporcionar la energía (calorías) adecuada a cada enfermo o Suprimir los carbohidratos de absorción rápida o Distribuir los carbohidratos complejos a lo largo del día realizando 5 ó 6 tomas o Disminuir las grasas saturadas, aumentar el contenido en fibra y mantener un equilibrio entre los distintos nutrientes. Indicada para:

Contribuir en el control óptimo de la glucemia (diabéticos). o Pacientes que precisan una restricción de energía (calorías): Dieta hipocalórica. o Patologías que requieran una reducción del contenido de grasa.

DIETA MACROBIOTICA.

La dieta macrobiótica se basa, principalmente, en la ingesta de cereales integrales, como arroz, cebada, maíz y trigo, los cuales se pueden comer hervidos, guisados, en sopa, tortas o croquetas. También es fundamental agregar a la dieta frutas y verduras, y para obtener las proteínas de origen animal que el organismo requiere se aconseja combinar los alimentos antes citados con carne magra (sin grasa) de vacuno, así como pollo y pescado sin piel. Asimismo, dicho régimen recomienda disminuir la ingesta de productos lácteos, los cuales deberán sustituirse por vegetales de hoja verde, ya que contienen gran cantidad de vitaminas A y C, calcio, potasio, ácido fólico y hierro, lo que evita la deficiencia de nutrientes. Cabe destacar que hay quienes dicen que esta dieta es prohibitiva y puede llevar a sus seguidores a padecer desnutrición, pero en realidad permite comer todos los alimentos. La clave está en elegir los de mejor calidad equilibrando las cantidades.

DIETA ASTRINGENTE.

El objetivo de la dieta astringente es reducir al máximo la estimulación de las secreciones gastrointestinales y disminuir la velocidad del tránsito, con la finalidad de reducir el número y el volumen de las deposiciones diarias y mejorar su consistencia.

Consejos dietéticos

Suprimir aquellos alimentos que irritan la mucosa digestiva y producen un aumento del peristaltismo como: café, zumo de naranja y los condimentos fuertes. Excluir los alimentos ricos en fibra o residuo: verduras y hortalizas crudas o cocidas enteras, legumbres y productos integrales. Se debe reducir la cantidad de lactosa, evitando tomar leche y productos que la contienen como helados, cremas, bechamel, etc. Se puede sustituir estos por derivados de soja. Se aconseja probar la tolerancia al yogur sobre todo los bioactivos ya que son menos ácidos. Evitar los productos de pastelería y repostería. En general, frente a una diarrea secundaria a una gastroenteritis aguda se recomienda realizar una dieta astringente progresiva que consta de 4 fases.

DIETA DE PROTECCION GASTRICA.

Es una dieta de fácil digestión que está indicada en pacientes con hernia de hiato, úlcera gástrica o duodenal, e incluso es de utilidad en pacientes con pancreatitis crónica o como parte de la progresión alimentaria en enfermedades que afectan al tubo digestivo, desde el inicio de la tolerancia digestiva hasta alcanzar una dieta completa, una vez que haya finalizado la fase aguda de la enfermedad.

DIETA SIN GLUTEN.

Una dieta sin gluten es un plan de alimentación que excluye los alimentos que contienen gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y el triticale (un cruzamiento entre el trigo y el centeno)

Una dieta sin gluten es esencial para controlar los signos y síntomas de la enfermedad celíaca y otras afecciones médicas asociadas con el gluten.

Alimentos frescos permitidos

Muchos alimentos naturales sin gluten pueden formar parte de una dieta saludable:

- Frutas y verduras
- Frijoles, semillas, legumbres y frutos secos en su forma natural, sin procesar
- Huevos
- Carnes magras y no procesadas, pescado y carne de aves
- La mayoría de los productos lácteos bajos en grasas

No se permiten granos

Evita todos los alimentos y bebidas que contengan lo siguiente:

- Trigo.
- Cebada.
- Centeno.
- Triticale (un cruzamiento entre el trigo y el centeno).
- Hojuelas de avena (en algunos casos).

DIETA CON CONTENIDO EN FIBRA.

Se utiliza como medida preventiva de algunos padecimientos de colon, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares la obesidad y las hiperlipidemias. También como tratamiento en el estreñimiento, los divertículos y las hemorroides.

La dieta con alto contenido de fibra incluye alimentos ricos en fibra soluble e insoluble, como frutas y verduras con cáscara, leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos, etcétera) y cereales integrales (maíz, trigo, arroz, avena, etcétera).

Debe acompañarse de por lo menos ocho vasos de agua al día para que su efecto sea positivo. El contenido energético y nutrimental de la dieta es adecuado; en dietas con más de 40 gramos de fibra se puede presentar deficiencia de zinc, magnesio, hierro, calcio y vitaminas liposolubles, por lo que se recomienda consumir suplementos de estos nutrimentos. La adaptación al plan de alimentación rico en fibra puede variar de días a algunos meses, las siguientes recomendaciones son útiles para reducir el gas intestinal que se produce al consumir una dieta rica en fibra:

- Incrementar de manera gradual el consumo de fibra (de cinco a 10 gramos en un día y por varios días).

- Mantener el consumo hasta que el aparato gastrointestinal se adapte y aumentarlo de forma gradual.
- Consumir suficiente líquido (de ocho a 10 tazas al día). El café y las bebidas alcohólicas aumentan la pérdida de líquido, por lo que no deben ingerirse.
- Remojar las leguminosas durante ocho horas, tirar el agua del remojo y enjuagar antes de poner a cocer.
- Realizar ejercicio con regularidad.

DIETA RENAL.

Es aquel régimen dietoterapéutico que controla el aporte de proteínas, sodio y potasio; esta provee un adecuado aporte de calorías y aminoácidos esenciales para cubrir los requerimientos del paciente con algún grado de deterioro renal.

Alimentos permitidos

- Proteínas: Cantidades limitadas
- Cereales: Refinados y granos
- Vegetales/ frutales: con bajo contenido de Potasio
- Grasas: Ácidos grasos poliinsaturados

Alimentos no permitidos:

- Debe limitarse el consumo de carnes rojas, menestras y frutas secas

DIETA DE 1000 MILIGRAMOS DE SODIO.

Implica una restricción moderada. En este plan alimentario no se debe agregar sal al preparar los alimentos y menos aún en la mesa. Se eliminan los embutidos, los productos de salchichería, los enlatados y los alimentos que contengan conservadores ricos en sodio, como el benzoato de sodio, entre otros. También se suprimen los alimentos salados, como botanas saladas, aceitunas, nueces, cacahuates, cecina, machaca o bacalao, a la vez que se restringen los productos de panadería a cuatro raciones diarias como máximo y la leche se utiliza con moderación.

DIETA MODIFICADA EN CONTENIDO DE CALCIO.

La dieta con modificaciones en el contenido de calcio se utiliza como posibles factores en la prevención de osteoporosis, osteomielitis o raquitismo, cuando este nutrimento disminuye al elevarse el fósforo sérico y en padecimientos renales.

DIETA MODIFICADA EN CONTENIDOS DE POTASIO.

El contenido de potasio en la dieta se controla con el objetivo de prevenir la hipercalcemia y en algunos casos de hipocaliemia. Para determinar el contenido de potasio en la dieta es necesario considerar las concentraciones de potasio en suero, su excreción aumentada en la orina y los medicamentos que se estén utilizando (digoxina. Furosemida. Etcétera) La cetoacidosis diabética, el catabolismo y el estrés pueden aumentar el potasio sérico y por lo tanto harán necesario su control.

Las dietas con modificaciones en el contenido de potasio pueden ser:

- Dieta baja en potasio: de 1,5 a 2 gramos al día.
- Dieta normal en potasio: de 2,5 a 3,5 gramos al día.
- Dieta alta en potasio: más de 3,5 gramos al día.

Ya sea que se pretenda diseñar una dieta baja en potasio o, por el contrario, una de contenido elevado del nutrimento, conviene saber que los orejones de frutas como el durazno, el chabacano, el higo, la manzana y la ciruela pasa, así como las pasitas, las ciruelas, el plátano, la naranja, el melón, la guayaba, el aguacate, el kiwi, el mango, la papaya y el jitomate, contienen más de 100 miligramos de potasio por ración. Algunas veces los alimentos no aportan la cantidad necesaria de potasio, por lo que resulta indispensable tomar un complemento de este nutrimento.

DIETA LICUADA.

Es aquel régimen dietoterapéutico líquido constituidos por alimentos procesados y preparaciones alimenticias fluidas o de escasa viscosidad a temperatura del ambiente, con escaso residuo y alto contenido de agua, este debe administrarse en forma fraccionada cada 3, 4 horas.

Alimentos Permitidos

- El régimen está conformado por alimentos licuados a temperatura ambiente de los cuales se pueden incluir principalmente.
- Proteínas: Carnes magras (pollo o claras de huevo).
- Cereales: arroz y pastas refinadas.
- Vegetales: Verduras cocidas como: Zapallo, zanahoria, papa cocidas, etc.

Alimentos no permitidos.

- Alimentos sólidos, duros, alimentos con cascara.
- Alimento con aderezos.

DIETA RICA EN HIERRO.

El plan de alimentación rico en hierro provee alrededor de 1,5 veces la recomendación dietaria de este nutrimento. Se utiliza en pacientes con deficiencia de hierro, con el fin de prevenir una anemia nutricia o para reforzar el consumo de sulfato ferroso, ácido fólico, vitaminas B6, B12 y C, y en el manejo de la anemia, así como para prevenir recaídas de este padecimiento. Una vez que se presenta la anemia, la dieta por sí sola no es capaz de corregir la deficiencia y se requiere la suplementación diaria o semanal.

Por ejemplo, se puede mejorar la biodisponibilidad del hierro de los frijoles si se combinan con productos que en sí mismos o en su preparación contengan un pH ácido, como una ensalada de espinacas (rica en ácido fólico) y de postre se toman unas guayabas (ricas en vitamina C).

En general, los alimentos de origen animal –en particular las carnes y las vísceras– contienen hierro de alta biodisponibilidad, por lo que la absorción de este nutrimento es mejor que en los alimentos de origen vegetal. Aunque las verduras de color verde oscuro son ricas en hierro y ácido fólico, contienen fitatos que disminuyen la biodisponibilidad de hierro de la alimentación. El café, el té, la cerveza oscura y el vino tinto interfieren con la absorción del hierro de la dieta, sobre todo si éste proviene de fuentes vegetales.

DIETA BLANDA MECANICA.

La base de esta dieta es la blanda y se modifica la textura con el fin de facilitar el consumo de los alimentos. Indicaciones: En casos de disfagias o patologías de la cavidad bucal.

Características de la dieta: Bajo contenido en grasas. Alimentos molidos o en puré Contiene 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena).

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas muy blandas como melón, papaya sin cascara ni semillas, preferiblemente en presentación de compotas.
- Verduras horneadas en forma de purés
- Papa, plátano en forma de purés y papillas
- Carnes, pollos y pescados siempre y cuando sean molidos

DIETA SUPRAGLOTICA.

Dieta con una base de dieta líquida completa líquida más la inclusión de un espesante comercial que le da la consistencia espesa.

Indicaciones: indicada para pacientes con problemas de deglución

Alimentos permitidos

- Cereales.
- Carnes, pollos y pescados.
- Verduras.
- Aceites vegetales.
- Lácteos deslactosados.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Dulces.

DIETA MODIFICADA EN FOSFORO.

La dieta con modificaciones en el contenido de fósforo se prescribe a pacientes con problemas renales, con el fin de mantener las cifras séricas de calcio dentro de límites normales. La reducción de fósforo en la alimentación se logra al disminuir la ingestión de la leche y los productos lácteos, por lo que, si se requiere aumentar la ingestión de calcio, es necesario complementarlo con fármacos. Se recomienda promover el consumo de calcio en la dieta.

Las dietas con niveles restringidos de fósforo son:

- Dieta con 800 a 1200 miligramos de fósforo al día (15 miligramos de fósforo por gramo de proteína recomendada).
- Dieta con 1200 a 1600 miligramos de fósforo al día (15 miligramos de fósforo por gramo de proteína recomendada).

DIETA PARA DIABETICOS.

Es aquel régimen dietoterapéutico regulado en energía y macronutrientes, teniendo en cuenta la selección de alimentos de menor índice glicémico, así como también el control de horarios de ingesta. Para el cálculo de los requerimientos nutricionales del paciente diabético, se debe tener en cuenta la energía, proteínas, grasas y fibra dietaría.

Alimentos permitidos

- Carbohidratos (menos del 40% de absorción lenta). Vegetales, leguminosas y cereales
- Proteínas: Leche descremada, yogurt descremado (con edulcorantes), queso fresco, pollo sin piel, carne de res magra, pescados y huevo (claras de huevo o no más de 3 unidades por semana)
- Grasas: Ácidos grasos polinsaturados tipo Omega 3

Alimentos no permitidos

- Productos de pastelería, carbohidratos simples (azúcares simples), frituras, alimentos alto en sodio, frutas secas, embutidos, alcohol.

DIETA HIPOGLUCIDA.

Se controlan los carbohidratos, previene que los niveles de glicemia se eleven. Se recomienda aumentar la ingesta de productos integrales, vegetales, frutas y productos lácteos descremados. Indicaciones: está indicada para pacientes diabéticos, hipo glicémicos, obesos con triglicéridos altos.

Alimentos permitidos.

- Verduras como pepino, lechuga, tomate, cebolla.
- Lácteos deslactosados y descremados

- Cereales integrales.
- Carnes magras

Alimentos no permitidos

- Verduras como la remolacha y zanahoria
- Azúcares concentrados como panela, miel, mermelada, confites o bombones.

Frutas tales como (banano, piña, mango, patilla y uvas).

DIETAS MODIFICADA EN CONTENIDO DE NUTRIENTES.

Las dietas modificadas en energía o en otros nutrimentos específicos proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

CONCLUSIÓN.

Podemos concluir, que como ya se mencionó existe una gran variedad de dietas, pero no todas cumplen con los requerimientos que necesita el ser humano para un buen desarrollo y nutrición. No todas las dietas son aptas para que todos los individuos las consumamos, es decir si están en desnutrición no van a consumir una dieta cetógena, cada dieta se adapta al individuo y que es lo que requiere.

BIBLIOGRAFÍA.

- 1.- Mahan K, Arlin M. Nutrición y Dietoterapia de Krause. 8va Edición. Interamericana-Mc Graw-Hill. México, D.F. 1995.
- 2.- BELLO GUTIÉRREZ, J. (2005). Calidad de vida, alimentos y salud humana.
- 3.- FENNEMA, O. (2000). Química de los alimentos. Acribia. Zaragoza.
- 4.- MUÑOZ, M.; ARANCETA, J.; GARCÍA-JALÓN, I. (1999). Nutrición aplicada y dietoterapia. EUNSA. Pamplona.
- 5.- ROBINSON, D.S. (1991). Bioquímica y valor nutritivo de los alimentos. Acribia. Zaragoza.
- 6.- ROJAS HIDALGO, E. (1998). Dietética: principios y aplicaciones. 2ª ed. Aula Médica S.A. Madrid.
- 7.- SALAS-SALVADÓ, J. et al. (2008). Nutrición y Dietética Clínica. 2ª ed. Elsevier Masson, Barcelona.
- 8.- VACLAVIK, V.A. (2002). Fundamentos de Ciencia de los Alimentos.
- 9.- Astiasarán I, Lasheras B, Ariño A, Martínez JA. Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria. Ed. Díaz de Santos, 2003.
- 10.- FESNAD. Ingestas dietéticas de referencia (IDR) para la población española (2010).
- 11.- Federación de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). Eunsa.
- 12.- Ediciones Universidad de Navarra, S.A. Pamplona.
- 13.- Universidad del sureste (2022). Introducción a la Nutrición, primer cuatrimestre. Comitán de Domínguez, Chiapas.
- 14.- Sanitas. (s/f).
- 15.- Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.
- 16.- libro con tipos de dietas y alimentación según salud, enfermedad y patología- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-
- 17.- ADA. Reports Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J Am Diet Assoc 1993; 93 (11) 1317-49.

- 18.- Organización Mundial de la Salud [Internet]. Sobrepeso y Obesidad. Nota descriptiva No. 311. Mayo 2012. Recuperado el 12 de noviembre del 2022.
- 19.- La Asociación Dietética Americana. Manual de Clínica Dietética. New Haven: Yale University Press, 1981.
- 20.- Williams, Sue Rodwell. Nutrición y Dietoterapia. St. Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing Co., 1985.
- 21.- Dietas. (2009). Food and Nutrition.
- 22.- Gottau, G., Andreu, G., Vico, J., Sánchez, M., & Gardachal, Á. (2022, noviembre 7). Dietas.
- 23.- Dietas. (2009). Food and Nutrition.
- 24.- Dietas. (s/f). Fundación Española del Corazón. Recuperado el 12 de noviembre de 2022.
- 25.- Jordi Salas- Salvadó “Nutrición y dietética clínica” Ed. Elsevier Mason. Madrid 2008.
- 26.- Iciar Astiasarán Anchía, Mercedes Muñoz Hornillos “Alimentación hospitalaria” Ed. Díaz de Santos. 2004.
- 27.- S. Ramirez Plaza y varios...“Restauración en servicios hospitalarios” . Publicaciones Vértice. 2008.
- 28.- Teresa Gutiérrez Caballero” Cocina hospitalaria” Ed. Innovación y Cualificación., 2011.
- 29.- Dietas Hospitalarias y Tipos - General Asde Formación. (2022, junio 10). General ASDE.
- 30.- Escuela de Negocios Euroinnova. (2021, 9 de agosto). Cursos Online de dieta hospitalaria. Escuela de Negocios Euroinnova.