



Nombre del alumno: Sergio Daniel Gómez Espinoza

Nombre del profesor: Méndez Guillen Daniel Monserrat

Nombre del trabajo: Manual de dietas

Materia: Introducción a la nutrición

Grado: 1

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas: 08/11/2022



Manual de dietas



INTRODUCCIÓN

Este manual está elaborado con el propósito de enseñar acerca de dietas, hay una infinidad de estas, en esta ocasión veremos una parte, dentro de ellas se hablará sobre los alimentos permitidos, no permitidos y algunas características, también tiene el propósito de educar y sobre todo aprender. Se ha investigado todo tipo de dietas, incluyendo dietas para el paciente hospitalizado.

Como sabemos los hábitos alimentarios son muy importantes, ya que con una dieta se pueden tratar y prevenir diversas patologías, así como adaptar la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.

La finalidad de este manual es conocer las dietas, para aplicarlas en algún futuro.



ÍNDICE

Contenido

1.- DIETA HIPOALERGÉNICA.....	6
2.- DIETA ATRAUMÁTICA (EDENTULO)	6
3.- DIETA THEVENON	7
4.- DIETAS BAJAS EN CALORÍAS.....	8
5.- DIETA BLANDA SEVERA.....	8
6.- DIETAS DE MANTENIMIENTO	9
7.- DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA	10
8.- DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS.....	10
9.- DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O LÍQUIDOS GENERALES	11
10.- DIETA DE PURÉS.....	12
11.- DIETA SUAVE.....	13
12.- DIETA BLANDA.....	13
13.- DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES.....	14
14.-DIETA HIPOENERGÉTICA.....	15
15.- DIETA HIPERENERGÉTICA.....	16
16.- DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO	16
17.- DIETAS MODIFICADAS EN RESIDUO O FIBRA.....	17
18.- DIETA BRAT O RATY (DIETA ASTRIGENTE)	18
19.- MODIFICADA EN TIPO Y CANTIDAD DE LÍPIDOS (HIPOLIPÍDICA).....	19
20.- DIETA HIPERLIPÍDICA	20
21.- DIETA CETOGÉNICA.....	20
22.- DIETA HIPOPROTEÍCA.....	22
23.- DIETA HIPERPROTEÍCA.....	23
24.- DIETA BAJA EN PURINAS.....	24
25.- DIETA HIPOSÓDICA	24

26.- DIETA HIPERSÓDICA	25
27.- DIETA BASAL.....	25
28.- DIETA BASAL PEDIÁTRICA	25
29.- DIETA SEMIBLANDA	26
30.- DIETA DE 1500 Y 2000 KCAL.....	26
31.- DIETA 70g. PROTEÍNAS	26
32.- DIETA VEGETARIANA	26
33.- DIETA MEDITERRÁNEA.....	27
34.- DIETA MACROBIÓTICA	28
35.- DIETA LÍQUIDA ASTRINGENTE	28
36.- DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA.....	29
37.- DIETA SIN GLUTEN.....	30
38.- DIETA DE MIL MILIGRAMOS DE SODIO (43 MILIEQUIVALENTES)	31
39.- DIETA DE CUATRO MIL A CINCO MIL MILIGRAMOS DE SODIO (174 A 217 MILIEQUIVALENTES).....	31
40.- DIETA MODIFICADA EN EL CONTENIDO DE POTASIO.....	31
41.- DIETA MODIFICADA EN EL CONTENIDO DE FÓSFORO	32
42.- DIETA MODIFICADA EN EL CONTENIDO DE CALCIO.....	32
43.- DIETA CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA	32
44.- DIETA LICUADA	33
45.- DIETA RICA EN HIERRO.....	34
46.- DIETA HIPOGLUCIDA	35
47.- BLANDA MECÁNICA	35
48.- DIETA SUPRAGLÓTICA	36
49.- DIETA PARA DIABÉTICO.....	36
50.- DIETA RENAL.....	37

1.- DIETA HIPOALERGÉNICA

Es aquel régimen dietoterapéutico integrado por alimentos que no contiene ingredientes o alimentos alergénicos, podrían producir sensibilidad en ciertos pacientes

Alimentos permitidos

- Proteínas: pollo, pavita
- Cereales/tubérculo: arroz, fideos, papa, camote
- Vegetales/frutas: todas a excepción los cítricos

Alimentos no permitidos

- Proteínas: pescados, mariscos, cerdo, carnes enlatadas, embutidos, leche, queso, huevo y productos y/o preparaciones que lo contengan
- Grasas: Nueces, pecanas, mani y mantequilla de maní
- Frutas: cítricos (naranja, mandarina, etc), piña y fresas
- Productos alimentarios procesados con colorantes, conservantes

VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCION DE MACRONUTRIENTES

Kcal	PROTEINA %	GRASA %	CARBOHIDRATO %
1500	10-12	25	63

2.- DIETA ATRAUMÁTICA (EDENTULO)

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.

VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCION DE MACRONUTRIENTES

Kcal	PROTEINA %	GRASA %	CARBOHIDRATO %
1800	10-12	30	60

3.- 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 (mazamorras) preferible de color blanco

Alimentos no permitidos

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

VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

Kcal	PROTEINA %	GRASA %	CARBOHIDRATO %
1500	12-15	25	60

4.- ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Es aquel régimen dietoterapéutico considerado como el primer alimento que recibe el niño a partir de los 6 meses de edad y cubre parte de su requerimiento energético diarios por ser un alimento complementario. Es de consistencia semi-sólida y contiene distintos alimentos a lo largo de sus 3 etapas (6-8 meses, 9-11 meses, 12-23 meses)

Alimentos permitidos:

- Alimentos de origen animal: Hígado, sangrecita, bazo, bofe, huevo, lácteos y pescado (a partir de los 9 meses)
- Frutas: Plátano, durazno, papaya, manzana, pera, granadilla, mango
- Verduras: Zapallo, zanahoria, espinaca, acelga, etc.
- Grasas: Aceite vegetal, margarina o mantequilla

Alimentos no permitidos:

- Alimentos condimentados, procesados, verduras frescas, embutidos, carnes secas, alimentos altos en sodio

VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

Kcal	PROTEINA %	GRASA %	CARBOHIDRATO %
800	12-15	35	60

5.- 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 (mazamoras).

4. VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

Kcal	PROTEINA %	GRASA %	CARBOHIDRATO %
1500	10-12	30	60

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

6.- DIETA LÍQUIDA RESTRINGIDA (TOLERANCIA ORAL)

Es aquel régimen dietoterapéutico que proporciona los requerimientos diarios de agua, esta constituye una fuente de líquidos orales de fácil absorción con una cantidad mínima de residuos. Es usado principalmente para evaluar la tolerancia del tracto gastrointestinal, pero al mismo tiempo provocar una mínima estimulación del mismo. En este régimen se proporcionan líquidos claro a temperatura ambiente, sin embargo, depende del estado clínico del paciente el tipo de líquidos a proporcionar.

Alimentos permitidos:

- Te, Manzanilla, Anis, Gelatina claros, caldos blanco.

Alimentos no permitidos:

- Carne de res, leche y derivados, alimentos con aderezos, alimentos con grasa.

VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCION DE MACRONUTRIENTES

Kcal	PROTEINA %	GRASA %	CARBOHIDRATO %
400	ESCASO	ESCASO	80

7.- DIETA LÍQUIDA AMPLIA

Es aquel régimen dietoterapéutico que proporciona alimentos líquidos y semilíquidos a temperatura ambiente. Es utilizada para proveer nutrientes a pacientes con incapacidad de masticar, deglutir o digerir alimentos sólidos.

Alimentos permitidos:

- Caldos, sopas de cremas coladas, gelatina, jugos de frutas colados, mazamoras de fritas sin leche, etc. Todas las bebidas, excepto alcohólicas.

Alimentos no permitidos:

- Los alimentos sólidos como tostadas, cereales integrales, frutos secos, galletas, pan, etc.

VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

Kcal	PROTEINA %	GRASA %	CARBOHIDRATO %
1200	10-12	30	60

8.- DIETA DE LÍQUIDOS 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 translúcidos.

Indicaciones: Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración.

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.

Alimentos no permitidos:

- Jugo de néctar o pulpa, tales como jugo de ciruela

- Leche y yogur

Valor nutricional:

Este tipo de dieta consiste en proveer de líquidos, electrolitos y energía (400 a 600 Kcal/día) en forma de azúcares simples de fácil digestión y mínimo residuo intestinal, hasta que el paciente pueda comer alimentos sólidos.

9.- DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O LÍQUIDOS GENERALES

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.

Indicaciones:

Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral), con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.

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).

Alimentos no permitidos:

No coma ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS".

Tampoco coma verduras crudas o cocidas. Y no coma helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas.



- De 1000 a 2000 Kcal.
- Proteínas de 40 a 50g (10-15%).
- Grasa de 50 a 60g (30-35%).
- Carbohidratos 200g (50-55%).



10.- DIETA DE PURÉS

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. Si se requiere jeringa para administrar los alimentos, debe estudiarse la posibilidad de optar por la alimentación enteral.

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.

11.- 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.

Indicaciones:

Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré. También se emplea para personas con várices esofágicas.

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.

12.- 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.

4. VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

Kcal	PROTEINA %	GRASA %	CARBOHIDRATO %
1600	10-12	30	60

13.- DIETA BAJA EN COLESTEROL

La modificación de la dieta es la primera arma en la lucha contra los altos niveles de colesterol que contribuyen a la enfermedad cardíaca y la aterosclerosis. Las dietas bajas en colesterol se prescriben para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y para tratar la aterosclerosis, la diabetes, el colesterol sérico alto (que puede ser hereditario y también puede requerir medicamentos para reducir el colesterol) y la presión arterial alta. Una dieta baja en colesterol no es una cura para las afecciones que se prescribe para tratar, por lo que la mayoría de las personas deben seguir la dieta por el resto de sus vidas.

Valor nutricional:

El plan de alimentación de la AHA (American Heart Association) también sugiere que:

- El consumo de ácidos grasos poliinsaturados debe ser del 8-10% de las calorías
- Los ácidos grasos monoinsaturados deben constituir el resto de la ingesta total de grasas, hasta el 15% de las calorías totales.
- Estas pautas se aplican a todas las personas sanas mayores de dos años.

Alimentos permitidos:

- Consuma mucha fibra soluble, frutas y verduras, coma pescado rico en ácidos grasos omega-3

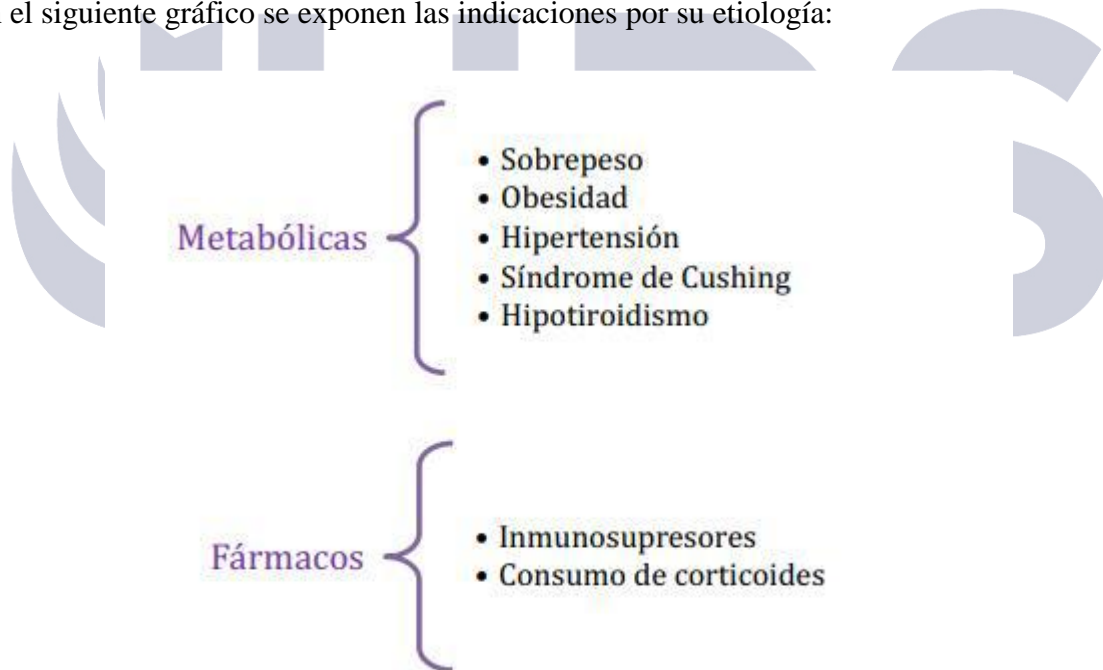
Alimentos no permitidos:

- Limite los alimentos con colesterol. Si está tratando de bajar su colesterol, debe consumir menos de 200 mg al día. El colesterol se encuentra en alimentos de origen animal como el hígado y otras vísceras, yemas de huevo, camarones y productos lácteos de leche entera.

14.-DIETA HIPOENERGÉTICA

La dieta hipoenérgica 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, en el siguiente gráfico se exponen las indicaciones por su etiología:



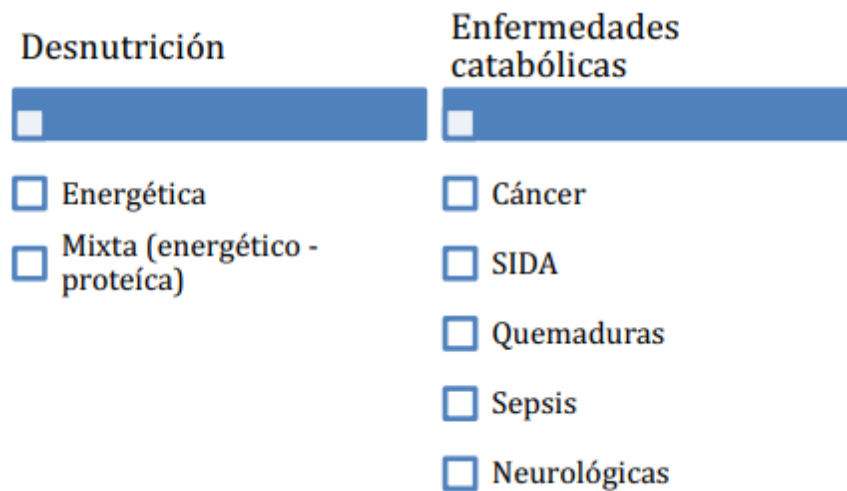
Siempre debe quedar por debajo del requerimiento energético total del paciente. Esta dieta se conoce como hipoenérgica o hipocalórica.

15.- DIETA HIPERENERGÉTICA

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.

16.- DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO

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.

Para elegir los alimentos que componen esta dieta, es útil identificar la cantidad de hidratos de carbono y la carga glucémica de los mismos.

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.

17.- DIETAS MODIFICADAS EN RESIDUO O 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.

Indicaciones

Se indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo, es decir el mínimo volumen fecal, este tratamiento nutricional pretende generalmente establecer la tolerancia al alimento.

Es una dieta pobre en kilocalorías e incompleta en nutrientes, por la limitada variedad de alimentos que se permiten.

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)

18.- DIETA BRAT O RATY (DIETA ASTRIGENTE)

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
Azúcares	Ninguno

19.- MODIFICADA EN TIPO Y CANTIDAD DE LÍPIDOS (HIPOLIPÍDICA)

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.

El término dislipidemia: se refiere “a cualquier alteración en los niveles de los lípidos sanguíneos” (colesterol, sus fracciones y triglicéridos) (Álvarez A., 2012 & Maiques A., 2012).

Existen las dislipidemias primarias que resultan de un consumo inadecuado de alimentos no saludables y las dislipidemias secundarias que son resultado de la herencia, diversas patologías o consumo de medicamentos.

Alimentos permitidos:

- Leche descremada o al 1% yogurt elaborado de leche descremada, carnes magras, pescado, aves sin piel, res, huevo solo clara, queso preparado con leche en grasa, todas las verduras preparadas en verdura simples, frutas todas, cereales simples sin

grasa, fideos, arroz, pan; tubérculos: papa, camote, yuca, bebidas: café, té, jugos de frutas, bebidas de cereales, postres, gelatina.

Alimentos no permitidos:

- Leche entera, yogurt preparado con leche entera, leche chocolatada, carnes, cordero, cerdo, embutidos, carnes enlatadas, vísceras huevos enteros, quesos de leche entera, palta aceituna, nueces, avellanas, pastas rellenas, camote frito, leche chocolatada, postres que contengan grasas o chocolate, todas las grasas especialmente saturadas: mantequilla, margarinas, manteca de cerdo.

VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCION DE MACRONUTRIENTES

Kcal	PROTEINA %	GRASA %	CARBOHIDRATO %
1600	12-15	25	60

20.- DIETA HIPERLIPÍDICA

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.

21.- DIETA CETOGÉNICA

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.

Tabla 14. Alimentos permitidos y no permitidos en la dieta cetogénica

Grupo de alimento	Permitidos	No permitidos
Lácteos	Entera y yogurt natural	Semidescremada y descremada
Alimentos de origen animal	Carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamón chicharrón, vísceras en general como hígado, sesos, pata, corazón, riñones, todo tipo de quesos	Carne sin grasa (magra)
Fruta	Ninguna	Todas
Verduras	Todas	Ninguna
Cereales	Ninguno	Todos en general, pan dulce, galletas, pasteles, galletas arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, papa, camote, pastas
Leguminosas	Ninguna	Todas
Aceites y grasas	Todo tipo de; de soya, girasol, canola, oliva, manteca, tocino mayonesa, crema, margarina, mantequilla Fiambres como peperoni, chorizo, longaniza Aguacate aceitunas, chia, linaza,	Ninguna

	Grasa con proteínas: cacahuete, avellanas, pepitas, nuez, almendras, piñones, pistaches Viscera, de res o cerdo, como hígado, sesos, intestinos, riñón, corazón	
Azúcares	Ninguna	Azúcar, miel, refrescos, jugos, alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas)
Botanas	Ninguna	Papas, chicharrones preparados con harina.

22.- DIETA HIPOPROTEÍCA

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.

Estas dietas deben ser muy cuidadas, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteínica y también calórica, se indica en padecimientos del riñón como a continuación se explica en la figura:

Enfermedad Renal

- Insuficiencia Renal Aguda
- Enfermedad Renal Estadios I al IV sin tratamiento sustitutivo
- Proteinuria

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

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.

23.- DIETA HIPERPROTEÍCA

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.

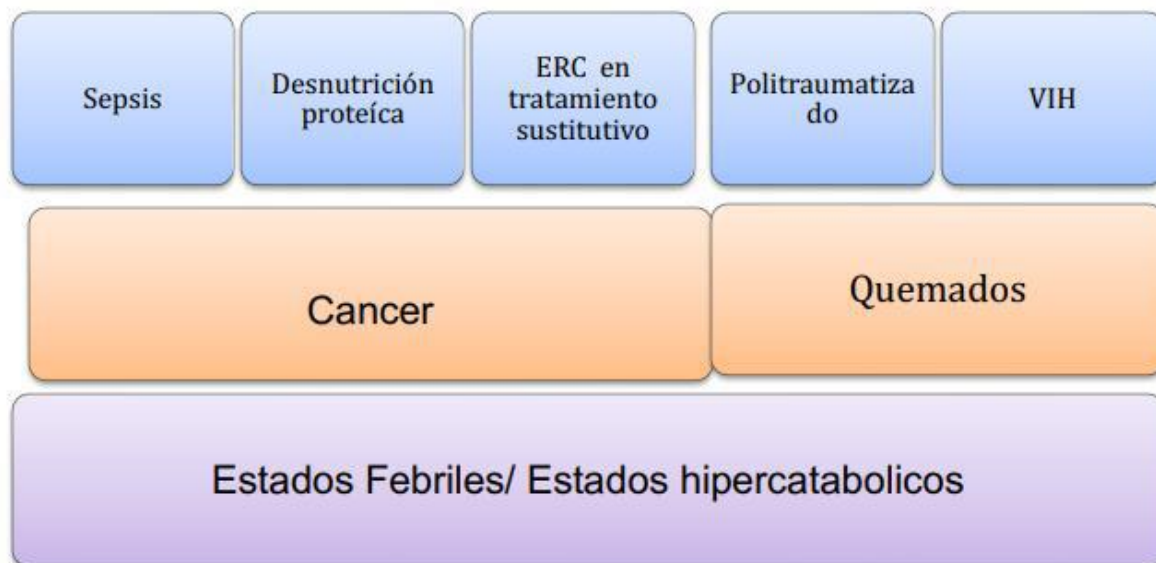


Figura 9. Indicaciones para la dieta hiperproteica

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.

VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

Kcal	PROTEINA %	GRASA %	CARBOHIDRATO %
2000	12-15	30	55

24.- DIETA BAJA 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:

Las indicaciones para implementar esta dieta son, 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, el nutriólogo (a) debe tener presente los de más alto contenido de purinas, la siguiente tabla te ayudará a identificarlos.

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.

25.- DIETA HIPOSÓDICA

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

Alimentos permitidos:

- Proteínas: Leche y yogurt, huevo, carnes blancas y pescado

- Cereales: Pan sin sal
- Azúcares: Mermelada
- Vegetales: Verduras cocidas
- Frutas: Frescas

Alimentos no permitidos:

- Debe limitarse el consumo de carnes curadas, embutidos, productos alimentarios enlatados, encurtidos, productos de pastelería, margarina y mantequillas con sal.

VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCION DE MACRONUTRIENTES

Kcal	PROTEINA %	GRASA %	CARBOHIDRATO %
1800	10-12	30	60

26.- DIETA HIPERSÓDICA

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

27.- 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.

28.- DIETA BASAL PEDIÁTRICA

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.

29.- 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. o En trastornos de la masticación/deglución, tolerancia progresiva en enfermos agudos graves. o Patología digestiva. o Último día de Nutrición parenteral.

30.- DIETA DE 1500 Y 2000 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 (dislipemias, enf. cardiovasculares, etc).

31.- DIETA 70g. PROTEÍNAS

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

32.- 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.

Lactoovovegetarianos: consumen alimentos vegetales junto con leche y derivados y huevos.

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.

Valor nutricional:

Las dietas vegetarianas pueden contener cantidades limitadas o nulas de proteína de alta calidad, vitamina B12, vitamina D, riboflavina, calcio, cinc y hierro. Es preciso valorar la ingesta de cada individuo, estudiando su suficiencia nutricional y suplementándola en caso necesario. Si estas dietas no se planifican cuidadosamente pueden plantear riesgos durante algunos períodos de la vida.

33.- DIETA MEDITERRÁNEA

Estudios llevados a cabo durante los últimos 30 años, pusieron de manifiesto que los países de la cuenca mediterránea: España, Italia, Francia, Grecia y Portugal tenían un menor porcentaje de infarto de miocardio y una menor tasa de mortalidad por cáncer. Los investigadores, sorprendidos, buscaron las posibles causas y descubrieron que la dieta tenía un papel fundamental. A partir de entonces, se empezó a hablar de la dieta mediterránea como un factor a tener en cuenta en la prevención de estas enfermedades. Tras este descubrimiento, los científicos fueron perfilando los elementos que definen esta dieta: pasta y arroz, verduras, legumbres, abundante fruta, aceite de oliva, poca carne y mucho pescado, pan integral, y todo sazonado con algunas especias como el ajo, el orégano, algo de pimienta y pequeñas cantidades de buen vino. En un principio no se sabía a ciencia cierta por qué funcionaba tan bien esta determinada combinación de alimentos, pero, poco a poco, los nuevos descubrimientos en bioquímica y nutrición humanas desvelaron los secretos de una sabiduría milenaria.

Entre los productos más utilizados en esta dieta se encuentran el aceite de oliva, los pescados, frutas, legumbres, pastas integrales y sobre todo el arte de cocinar.

34.- DIETA MACROBIÓTICA

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.

35.- DIETA LÍQUIDA 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.

ALIMENTO	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Yogur natural, leche de soja y derivados. Queso fresco y cuajada	Leche y lácteos grasos Quesos grasos
CEREALES	Arroz blanco, sémola de arroz, pasta muy cocida, pan tostado.	Integrales
LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS		Todos
VERDURA Y HORTALIZAS	Patata y zanahoria	El resto Verduras en crudo
FRUTAS	Manzana al horno, pera cocida, compota de manzana y plátano Plátano maduro. Membrillo, Limón.	Resto de frutas Frutas desecadas, mermelada.
CARNES	Pollo, pavo, ternera (tierna y no fibrosa), conejo, fiambre de pollo o pavo.	Carnes grasa Visceras y embutidos
PESCADOS	Blanco (merluza, rape, gallo, bacalao, fletán, lenguado, lubina)	Pescados grasos (anchoa, sardina, jurel, caballa, bonito, atún, salmón)
HUEVOS	Pasados por agua, escalfados, tortilla y huevo duro.	Fritos
GRASAS	Aceite de oliva	Manteca, mantequilla, margarina y mayonesa
BEBIDAS	Agua sin gas Zumo de manzana Té, Manzanilla Limonada Zumo de manzana Caldo de arroz	Zumos naturales
AZÚCARES	Azúcar en muy pequeña cantidad Recomendable utilizar <i>edulcorantes artificiales</i> : sacarina, ciclamato	Miel, leche condensada.
VARIOS	Añada sal a los alimentos pero con moderación, a no ser que su médico le aconseje lo contrario. Especias suaves	Salsas grasas
TECNOLOGÍA CULINARIA	Cocción al vapor Cocción al agua Asado, Plancha, Papillote	Frituras Rebozados y empanados Estofados grasos

36.- DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

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.

GRUPO	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche y derivados semi o desnatados. Quesos frescos y bajos en grasa.	Lácteos con frutos secos o no desnatados. Quesos secos y muy grasos.
Cereales, legumbres y patatas	Patata, arroz, sémola, pasta, pan, cereales del desayuno, galletas tipo María. Legumbres trituradas y pasadas por el pasapuré.	Todos los integrales.
Verduras y hortalizas	Cocidas y sin piel.	Verduras crudas y flatulentas (coles, brécol alcachofas). Verduras fibrosas (espárragos, remolacha alcachofas, puerro, maíz)
Cárnicos, pescados y huevos	Carnes magras: (lomo, solomillo de cerdo o ternera), aves sin piel, conejo, pescado blanco, huevos, jamón cocido.	Carnes tendinosas, o grasas, pescados muy grasos, vísceras y embutidos.
Frutas	Frutas cocidas, en compota, en conserva, muy maduras, sin piel, zumos de frutas no ácidas.	Frutos y frutas secas. Zumos de frutas ácidas (naranja, tomate).
Dulces y bollería	Mermelada, miel, confitura sin semillas ni frutas.	Dulce de leche, confituras con semillas o frutas troceadas. Bollería industrial.
Bebidas	Agua, infusiones, caldos desgrasados, batidos realizados con leche o yogur desnatados.	Café, té, mate, cacao, alcohol y bebidas carbonatadas.
Aceites y grasas	Aceite de oliva, girasol en pequeñas cantidades.	Mantequilla, margarina, nata y beicon.
Condimentos y otros	Laurel, canela, hierbas aromáticas, vainilla, perejil.	Pimienta, ajo, pimentón, tabasco. Alimentos salados y ahumados.

37.- 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)

38.- DIETA DE MIL MILIGRAMOS DE SODIO (43 MILIEQUIVALENTES)

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.

39.- DIETA DE CUATRO MIL A CINCO MIL MILIGRAMOS DE SODIO (174 A 217 MILIEQUIVALENTES)

Es una alimentación prácticamente normal, que limita el consumo de los alimentos que han sido salados para su conservación (por ejemplo, cecina, bacalao, machaca, aceitunas, etcétera).

40.- DIETA MODIFICADA EN EL CONTENIDO DE POTASIO

El contenido de potasio en la dieta se controla con el objetivo de prevenir la hipercalemia 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

41.- DIETA MODIFICADA EN EL CONTENIDO DE FÓSFORO

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)

42.- DIETA MODIFICADA EN EL 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.

43.- DIETA CON ALTO CONTENIDO DE 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.

44.- DIETA LICUADA

Es aquel régimen dietoterapéutico líquido constituido 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

. VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCION DE MACRONUTRIENTES

Kcal	PROTEINA %	GRASA %	CARBOHIDRATO %
1200	12-15	25	60

45.- DIETA RICA EN HIERRO

El plan de alimentación rico en hierro provee alrededor de 1,5 veces la recomendación dietaria de este nutrimento.

Valor nutricional:

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.

Alimentos permitidos:

- 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.

Alimentos no permitidos:

- 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

46.- 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).

47.- BLANDA MECÁNICA

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:

- Pan muy blando

- 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

48.- 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

49.- DIETA PARA DIABETICO

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.

.VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCION DE MACRONUTRIENTES

Kcal	PROTEINA %	GRASA %	CARBOHIDRATO COMPLEJOS %	FIBRA Gr.
1800	12-15	30	55	25

50.- 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

.VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES.

Kcal	PROTEINA %	GRASA %	CARBOHIDRATO %
1600	10-12	30	60

CONCLUSIÓN

Espero este manual cumpla con lo requerido, así como también cumpla sus propósitos de aprender y crecer entorno a la nutrición. En lo personal aprendí mucho, descubrí dietas nuevas, aprendí algo más sobre los alimentos y como hay que tratar de diferente manera a pacientes con el fin de mejorar su salud.

De igual manera, espero seguir aprendiendo más sobre las distintas dietas, sus características y cada uno de sus ojetivos.

GRACIAS :)



BIBLIOGRAFÍA

- Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología A.C. Tipos de dietas: 05/11/2022. Disponible en:
<http://www.incmnsz.mx/documentos/diabetes/8.%20tipos%20de%20dietas.pdf>
- Digital Werk/Cuidando tu peso y tu salud. Dietas fijas o por Menú: 05/11/2022. Disponible en:
<https://cuidandotupesoytusalud.com/2021/05/23/dietas-fijas-o-por-menu/>
- Universidad del Sureste (2022): 05/11/2022. Disponible en:
[Antología para introducción a la nutrición](#)
- Sescam. Manual de dietas: 05/11/2022. Disponible en:
https://contrataciondelestado.es/wps/wcm/connect/56eb4c09-83e1-4468-b774-c59e225c85aa/DOC20150625085223PPT_ANEXO_3_DICCIONARIO_DIETAS.PDF?MOD=AJPERES
- Hernández Fernández, Moisés. Dietoterapia / Moisés Hernández Fernández...et al; revisión técnica Santa Jiménez. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2008. 229p. : tab. (Temas de Nutrición). Disponible en:
<https://www.paho.org/cub/dmdocuments/dietoterapia.pdf>
- Servicio de urgencias, Hospital de Sagunto. Dietas para pacientes: 05/11/2022. Disponible en:
<https://sagunto.san.gva.es/documents/7967159/7993003/01.+Dieta+astringente.pdf>
- Salud Madrid. Recomendaciones dietético nutricionales: 05/11/2022. Disponible en:
https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/38.dieta_proteccion_gastrica.pdf
- Personal de Mayo Clinic. Dieta sin gluten: Dec. 11. 2021 - 06/11/2022. Disponible en:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/gluten-free-diet/art-20048530>
- Rubí Vázquez, Studocu. Dietas nutricionales normales y modificadas: 06/11/2022. Disponible en:
<https://www.studocu.com/es-mx/document/instituto-de-ciencias-y-estudios-superiores-de-mexico/nutricion/dietas-nutricionales-normales-y-modificadas/8439005>

- E.S.E. hospital san juan de dios de pamplona. Manual de dietas: 06/11/2022. Disponible en: <http://hsdp.gov.co/portal/wp-content/uploads/2020/02/MANUAL-DE-DIETAS.pdf>
- Camelia Herrera Ortiz, Kathryn Rancaño Herrera, Congreso Sicepa. Dietas hospitalarias: 06/11/2022. Disponible en: https://congresosicepa.com/dietas-hospitalarias/#Dietas_Progresivas
- Departamento de Nutrición y dietética, Hospita nacional “Dos de mayo”. Documento técnico: Manual de dietas: 08/11/2022. Disponible en: http://nuevaweb.hdosdemayo.gob.pe/instrumentos_de_gestion/normas_emitidas/r_dir/2018/02_febrero/RD_013_2018_DOCTEC.pdf
- Familydoctor.org. Dietas bajas en calorías: 08/11/2022. Disponible en: <https://es.familydoctor.org/dietas-bajas-en-calorias/#:~:text=Trate%20de%20elegir%20carne%20magras,lo%20ayudar%C3%A1%20a%20quemar%20calor%C3%ADas.>
- MedlinePlus. Dieta de líquidos claros: 08/11/2022. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000205.htm>
- Centro Médico ABC. Dieta de líquidos claros: 08/11/2022. Disponible en: <https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-de-liquidos-claros/#:~:text=Este%20tipo%20de%20dieta%20consiste,paciente%20pueda%20comer%20alimentos%20s%C3%B3lidos.>
- MedlinePlus. Dieta líquida completa: 08/11/2022. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000206.htm>
- Pmela Jones, Ma, Western New York. Dieta líquida completa: 08/11/2022. Disponible en: <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkid=895330>
- Bryan Gonzales, Slideshare. Dieta de líquidos completos: 18 de mar de 2017 – 08/11/2022. Disponible en: <https://es.slideshare.net/BryanGonzalez42/dieta-de-liquidos-completos>
- Centro Médico ABC. Dieta de purés y papillas: 08/11/2022. Disponible en: <https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-de-pures-y-papillas/>
- MedlinePlus. Cómo bajar su colesterol con dieta: 08/11/2022. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/howtolowercholesterolwithdiet.html>