

# PLANEACION DIETETICA

Nombre del alumno :Luis  
Rodrigo Cancino Castellanos



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**profesora: Méndez Guillen Daniela Monserrath**

**ACTIVIDAD: SUPER NOTA**

**2 CUATRIMESTRE**

**NUTRICION**



## Bibliografía

López-Luzardo, M. (2009). Las dietas hiperproteicas y sus consecuencias metabólicas. *Anales venezolanos de nutrición*, 22(2), 95–104. [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522009000200007](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522009000200007)  
Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética. (s/f). Sancyd.com. Recuperado el 31 de marzo de 2023, de <http://sancyd.com/comedores/discapacitados/menu.dieta.hiposodica.php>  
(S/f). Com.mx. Recuperado el 31 de marzo de 2023, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c962216590dec421978e56ad69594231-LC-LNU201%20PLANEACI%C3%93N%20DIETETICA.pdf>

# DIETAS TERAPÉUTICAS BÁSICAS.

## DIETA HÍDRICA, LÍQUIDA Y BLANDA. CONCEPTO. BASES DIETÉTICAS. ALIMENTOS A UTILIZAR.

La dieta líquida está compuesta, como su nombre indica, por alimentos de textura líquida a temperatura ambiente, cuyo objetivo es aportar fluidos y electrolitos a individuos que presentan una enfermedad de base que sólo les permite realizar una dieta de textura líquida o recibir una mínima estimulación gastrointestinal. Hay que valorar la tolerancia digestiva para que la dieta llegue progresivamente a la normalidad.

**DIETA HIDRICA**

- Consiste en ingerir solamente agua y complejos de vitaminas y minerales. en esta dieta, la glucosa que necesita el cerebro será extraída del glucógeno (un tipo de hidrato de carbono) almacenado en el hígado.
- La dieta hídrica está indicada en el postoperatorio mediato de la mayoría de las cirugías, después de las 6, 12 o 24 horas, para valorar el grado de funcionalidad digestiva. Su duración será forzosamente corta: 12, 24 o 48 horas

**FINALIDAD DE LA DIETA:**

- Mantener hidratado al paciente.
- Probar tolerancia oral para la progresión de la dieta.
- Disminuir al máximo el trabajo gastrointestinal, sea por causa de enfermedad aguda, intolerancia al alimento, vómitos repetido.



## DIETA HIPOCALÓRICA. CONCEPTO. BASES DIETÉTICAS. ALIMENTOS A UTILIZAR.

es aquella que aporta menos de 800 kcal/día con el objetivo de maximizar los resultados de la restricción calórica en el tratamiento del exceso ponderal. El contenido proteico debe representar entre el 25 y el 50% del valor energético diario de la dieta, debiendo ser estas proteínas de alto valor biológico. La energía obtenida de las grasas no debe ser superior al 30%, debiendo aportar 4,5 g/día de ácido linoleico. El contenido en fibra alimentaria debe ser de 10 a 30 g y deben aportarse el 100% de las cantidades diarias recomendadas de vitaminas y minerales

1 R DE HARIENOSOS	1 R DE VERDURAS	1 R DE FRUTA	1 R DE LÁCTEOS	1 R DE PROTEICOS	1 R DE ACEITE
<ul style="list-style-type: none"> <li>50g de PAN</li> <li>150g de PATATA</li> <li>40g de MACARRONES, ARROZ</li> <li>40g LEGUMBES, PASTA en crudo.</li> <li>150g de HABAS o GUSANOS (peso cocidos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 plato de VERDURA cocida (250-300 gr)</li> <li>1 plato de ENZALADA VERDE variada (250-300 gr)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 MANZANA, NARANJA, MELCOTÓN, PERA o PLÁTANO</li> <li>2 MANDARINAS o KIWIS</li> <li>1 taza de CEREAS o 2 trozos de PIÑA o MELÓN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de leche (200-250 ml)</li> <li>2 YOGURTS</li> <li>30 gr QUESO MANCHEGO</li> <li>40 gr de MARGO o BURGOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 gr de TERNERA</li> <li>150 de CORDERO o POLLO</li> <li>150-200 gr de PESCADO blanco o azul</li> <li>2 HUEVOS</li> <li>80g de BEIRO cocido</li> <li>75g de JAMÓN</li> <li>1 lata enlatada de ATÚN</li> <li>1 hamburguesa de SEÑÁN o TEMPEH</li> <li>2 rodajas de TOPUF</li> <li>2 salchichas de SOIA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 cuchar de ACEITE DE OLIVA</li> <li>20g de FRUTOS SECOS OLIGINSOS (almendra, nueces, anacardo, avellana...)</li> </ul>

## DIETA HIPERCALÓRICA. CONCEPTO. BASES DIETÉTICAS. ALIMENTOS A UTILIZAR.

La dieta hipercalórica no es sólo una dieta alta en calorías. Es una dieta pensada para lograr un aumento de peso, mejorando la calidad y cantidad de lo que se come. Normalmente se utiliza para aumentar masa muscular, se necesita de una dieta de estas características, pero siempre se realiza bajo la supervisión de un profesional en nutrición que valore tus necesidades personales y la necesidad energética del individuo.

DOMINGO (HIPERCALÓRICA)						
ALIMENTO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	PROTEÍNAS	GRASAS	GLUCIDOS	KCAL
# DESAYUNO	pan de molde sin corteza integral SILKETA	140 g	12 g	3 g	36 g	309 kcal
# ALMUERZO	mermelada diet (HERO)	100 g	1 g	0 g	7 g	39 kcal
	leche entera	200 ml	11 g	12 g	14 g	203 kcal
	EVOLATE Naranja (HONSTORE)	30 g	1 g	0 g	1 g	38 kcal
	pan centeno	100 g	4 g	1 g	46 g	217 kcal
	jamón ibérico	40 g	21 g	3 g	1 g	252 kcal
	pimiento del piquillo	20 g	1 g	1 g	7 g	18 kcal
# COMIDA	arroz basmati	150 g	11 g	2 g	30 g	348 kcal
	solomillo de ternera	300 g	34 g	5 g	0 g	272 kcal
	queso desnatado	2 unid.	5 g	0 g	0 g	52 kcal
# MERIENDA	pan integral	90 g	7 g	3 g	36 g	212 kcal
	lomo embuchado (CARRERFOUR)	40 g	22 g	4 g	0 g	142 kcal
	chocolate cacao 70%	50 g	4 g	32 g	10 g	296 kcal
	pan centeno	90 g	4 g	1 g	41 g	195 kcal
# CENA	huevo	3 unid.	18 g	14 g	2 g	226 kcal
	atún al natural	100 g	24 g	1 g	0 g	181 kcal
	patata	300 g	7 g	0 g	69 g	245 kcal
# RECENA	Requesón (MACEINADO)	200 g	14 g	7 g	0 g	227 kcal
	mermelada diet (HERO)	50 g	0 g	0 g	4 g	19 kcal
TOTAL			121 g	74 g	217 g	2.112 kcal
			100%	100%	100%	1.309 kcal

Realizar 1 salto de dieta el fin de semana, comiendo la que te apetezca en esa comida o cena (lo que sea, incluso comida basura) y me lo comentas en el seguimiento.

## DIETA HIPOPROTEICA. CONCEPTO. BASES DIETÉTICAS. ALIMENTOS A UTILIZAR.

Las recomendaciones de ingesta proteica varían en función del estadio del paciente. Por lo tanto la dieta Hipoproteica recomienda una restricción moderada de la ingesta de proteínas en paciente con diálisis, la ingesta debe de ser mayor para compensar el carácter catabólico de la técnica.

DIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Desayuno	Leche, Descafeinado, azúcar	Leche, Descafeinado, azúcar	Leche, Descafeinado, azúcar	Leche, Descafeinado, azúcar
Almuerzo	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
Cena	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada
Comida	Macarrones con tomate	Pelotas en salsa verde	Crema de alubias	Mermelada
Merienda	Ternera asada a champ.	Pescado al horno	Morrito de pollo asado	Pescado en salsa
Desayuno	Leche, Descafeinado, azúcar	Leche, Descafeinado, azúcar	Leche, Descafeinado, azúcar	Leche, Descafeinado, azúcar
Almuerzo	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
Cena	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada
Comida	Macarrones con tomate	Pelotas en salsa verde	Crema de alubias	Mermelada
Merienda	Ternera asada a champ.	Pescado al horno	Morrito de pollo asado	Pescado en salsa
Desayuno	Leche, Descafeinado, azúcar	Leche, Descafeinado, azúcar	Leche, Descafeinado, azúcar	Leche, Descafeinado, azúcar
Almuerzo	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
Cena	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada
Comida	Macarrones con tomate	Pelotas en salsa verde	Crema de alubias	Mermelada
Merienda	Ternera asada a champ.	Pescado al horno	Morrito de pollo asado	Pescado en salsa

## DIETA HIPERPROTEICA. CONCEPTO. BASES DIETÉTICAS. ALIMENTOS A UTILIZAR.

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

**Carnes**

- Toda la carne se permite (blanca o roja), excepto el hígado
- No incluir relleno cuando se cocina o empanado
- Leer la etiqueta para obtener información de los hidratos de carbono de la carne en lata

**Huevo**

- De todas las maneras en que se puedan preparar

**Pescado**

- Todos los tipos de pescado
- Mariscos (las ostras tienen algunos carbohidratos)

**Grasas**

- La mantequilla, la mayonesa, la crema, la margarina, de hecho, toda la grasa se permite

**Queso**

- Solo hasta 50 gramos por día

## DIETA HIPO SÓDICA. CONCEPTO. BASES DIETÉTICAS. ALIMENTOS A UTILIZAR.

Es una dieta en la que el sodio está restringido. El grado de restricción debe basarse en la gravedad de la enfermedad. Las dietas controladas en sodio, por ser muy utilizadas en terapéutica, tienen, pues, entidad suficiente como para ser tratadas en un capítulo independiente.

Tabla 7.4. Ejemplo de menú de dieta baja en sodio o hiposódica

<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 vaso de leche entera</li> <li>Azúcar</li> <li>Pan blanco sin sal</li> <li>Miel</li> <li>Mantequilla sin sal</li> </ul>
<b>Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis blancos con tomate sin queso rallado</li> <li>Pollo al horno con pimientos asados</li> <li>Fruta natural (naranja)</li> <li>Pan blanco sin sal</li> </ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogur natural y 2 tostadas tipo biscotes sin sal</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa casera de caldo de ave con fideos</li> <li>Tortilla francesa con lechuga y tomate naturales</li> <li>Piña en almibar</li> <li>Pan blanco sin sal</li> </ul>

## NORMAS PRÁCTICAS EN ALIMENTACIÓN ENTERAL.

Mantener limpio el punto de conexión de la sonda. Evitar la permanencia de la NE en la bolsa de alimentación durante largos periodos de tiempo. Utilizar una técnica higiénica en la administración de este tipo de alimentación. Mantener refrigerados los recipientes abiertos de la alimentación enteral. Tipo de alimentación que se administra por el aparato digestivo en forma de líquido, por ejemplo, el consumo de bebidas o fórmulas nutritivas y la alimentación por sonda

Grados de recomendación	
Grado	Descripción
A	Estudios con nivel de evidencia 1, consistentes
B	Estudios con nivel de evidencia 2 o 3, consistentes, o bien extrapolaciones a partir de estudios con nivel 1
C	Estudios con nivel de evidencia 4, o bien extrapolaciones a partir de estudios con niveles 2 o 3
D	Estudios con nivel de evidencia 5, o poco consistentes, o no concluyentes