



Nombre del Alumno: Cristal Alejandra Hernández  
Roblero

Nombre del Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Materia: Planeación Dietética

Actividad: Súper Nota, Unidad 4

Grado: 2

Grupo: “A”

Licenciatura: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas (30 de marzo de 2023)

# DIETAS TERAPÉUTICAS BÁSICAS

## UNIDAD IV



### DIETA LIQUIDA (HIDRICA)

En esta dieta únicamente se permite el agua y se denomina dieta hídrica, pueden ser completas o incompletas, según que proporcionen la totalidad de los nutrientes y energía que precisa un paciente. Está compuesta por alimentos de textura líquida a temperatura ambiente, aportando 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.



### DIETA SEMILIQUIDA

En ella se permite según el diagnóstico, alimentos líquidos, otros de textura fluida, tipo flan, yogur o distintos purés. La dieta triturada es una dieta semilíquida en la que los alimentos se presentan en forma de puré. En ella las verduras, carnes, frutas y otros, se preparan en forma de puré. Algunos pacientes sólo pueden ingerir alimentos triturados, bien por no poseer piezas dentarias, o una enfermedad que les impide masticar.



### DIETA BASAL

Es una dieta normal, indicada en paciente hospitalizado que no precisa una dieta terapéutica. No es conveniente que contenga alimentos flatulentos o de digestión difícil, que pueden ocasionar trastornos en una persona que como mínimo está en reposo en una habitación, fuera de su ambiente habitual y preocupado por su curación.



### DIETA HIPOCALÓRICA

Es aquella que aporta menos de 800 kcal/día con el objetivo de maximizar los resultados de la restricción calórica en el tratamiento del exceso ponderal, consiguiendo una rápida pérdida de peso. Las dietas hipocalóricas se caracterizan por tratar de compensar las pérdidas nitrogenadas del cuerpo, por lo que suelen ser hiperproteicas y pobres en lípidos e hidratos de carbono.



### DIETA HIPERCALÓRICA

Es una dieta para lograr un aumento de peso, mejorando la calidad y cantidad de lo que se come. Normalmente se utiliza para aumentar masa muscular.

Algunas características son:

- No deben saltarse ni olvidarse las comidas principales, agregar una o dos colaciones entre comidas.
- Las proteínas deben ser suficientes, entre 1 y 1,5 gr/kg de peso.
- Ingerir alimentos que provean de vitaminas (no procesados), sobre todo del complejo B.
- Etc



### DIETA HIPOPROTEICA

Es 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.

Reducción de la ingesta proteica, indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas (urea, ácido úrico, etc.) y enlentecer el ritmo de progresión de la nefropatía.



### 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.

En las edades pediátricas los requerimientos son de 2 g/kg/día hasta los 3 meses, 1,4 g/kg/día entre 3 y 6 meses, 1,2 g/kg/día entre 6 y 12 meses y 1 g/kg/día en mayores de 1 año. En niños escolares (7-10 años de edad), los requerimientos proteicos disminuyen a 0,76-0,77 g/kg/día, muy cercanos a los recomendados en los adultos.



# DIETAS TERAPÉUTICAS BÁSICAS

## UNIDAD IV



### 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. La restricción de sodio tiende a hacer negativo el balance sódico y, por tanto, se utiliza para el tratamiento sintomático de los edemas. El edema está ligado a la retención activa de sodio por el riñón, que provoca una retención pasiva de agua. El régimen hiposódico es conveniente también, según muestra la experiencia, en el tratamiento de la hipertensión arterial, pero los mecanismos son diferentes y muy complejos.



### APORTE DE SODIO Y RECOMENDACIONES

El sodio que ingerimos en nuestra alimentación proviene de:

- Los alimentos que lo contienen, o sodio de constitución.
- La sal de adición, es decir, el cloruro sódico que añadimos en la mesa o en la cocina.

En nuestra alimentación habitual consumimos de 10 a 15 g de ClNa, que equivalen a 3900 - 5900 mg de Na. 1 g ClNa = 390 mg Na 1 mEq Na = 23 mg Na si tenemos en cuenta que las pérdidas de Na por orina, heces, piel y transpiración suman un total de 1000 a 1500 mg, nuestras necesidades están sobradamente cubiertas por la alimentación habitual. Las recomendaciones se estiman entre 2000 y 4000 mg al día.



### HIPOSODICA ESTANDAR

Contiene de 1500 a 3000 mg de Na (error del 20 %). Es la que más aplicaciones tiene. Está indicada en todas las patologías que requieren una restricción de sodio y están en fase compensada (no existen edemas ni ascitis o éstos son de poca intensidad). Puede considerarse también como una dieta de mantenimiento.



### HIPOSODICA ESTRICTA

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



### HIPOSÓDICA NÚM. 3 (SEVERA)

Contiene de 200 a 400 mg de Na. Se emplea solamente en medios hospitalarios en casos muy concretos, cuando el enfermo presenta edemas generalizados (anasarca).

Actualmente, está casi en desuso. Sea cual sea la dieta, debemos intentar mantener:

- Aporte suficiente de energía en función de las necesidades del paciente.
- Equilibrio entre los nutrientes, siempre que sea posible.
- Tener en cuenta posibles dietas asociadas en casos de diabetes, u otros trastornos.



### NORMAS PRÁCTICAS EN ALIMENTACIÓN ENTERAL

En ocasiones es imposible, o al menos muy difícil para un paciente, recibir la alimentación requerida mediante la ingestión de alimentos convencionales. No puede comer o no debe hacerlo. En los hospitales (o en centros socio sanitarios) están ingresadas algunas personas con este problema, sea a consecuencia de intervenciones quirúrgicas, sea por problemas médicos. Deben ser alimentados «de otra manera», mediante un tipo de alimentación distinta a la que supone una dieta. Este método distinto se denomina alimentación artificial.



### TIPOS DE NUTRICIÓN PARA LA ALIMENTACIÓN ENTERAL

Los alimentos empleados para la NE deben presentarse en forma líquida, homogénea, sin grumos, y con un grado de viscosidad tal que permita su paso a través de una sonda delgada, de 2 a 3.5 mm de diámetro interior.

Esto se consigue bien con ciertos alimentos convencionales, bien con los más modernos preparados comerciales de NE. Entendemos por «alimentos convencionales» ciertos alimentos que han sufrido pequeñas modificaciones tecnológicas, y que, de esta forma, son aptos para el tipo de preparados que se describen. En cualquier caso, el preparado de NE debe proporcionar los glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua requeridos por el paciente.

## Bibliografía

UDS (2023) Antología de Planeación Dietética, Unidad 4 “Dietas Terapéuticas Básicas”

<https://images.app.goo.gl/5Fpff6TzxWjh6xdTA>

Recuperado el 30 de marzo de 2023

<https://images.app.goo.gl/PbwZVcbrW3RFzaEu7>

Recuperado el 30 de marzo de 2023

<https://images.app.goo.gl/dPNRHU4FReRwwjJBA>

Recuperado el 30 de marzo de 2023

<https://images.app.goo.gl/Gx5pS3n8mHQBLcDz9>

Recuperado el 30 de marzo de 2023

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/dieta-hipoproteica>

Recuperado el 30 de marzo de 2023

<https://images.app.goo.gl/GU525mY16WtV19928>

Recuperado el 30 de marzo de 2023

<https://images.app.goo.gl/oKvbHH6Df4nV3zTn6>

Recuperado el 30 de marzo de 2023

<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-hiposodica/>

Recuperado el 30 de marzo de 2023

<https://images.app.goo.gl/ZUCNLUb3unDB31E1A>

Recuperado el 30 de marzo de 2023

<https://images.app.goo.gl/4ymxQnqUvuY81Lhw7>

Recuperado el 30 de marzo de 2023

<https://images.app.goo.gl/j9sUGdyZhYttayzK8>

Recuperado el 30 de marzo de 2023

<https://images.app.goo.gl/zzN2rvG6WwunWMhB9>

Recuperado el 30 de marzo de 2023

<https://images.app.goo.gl/iwn61CjKV7APq5pr7>

Recuperado el 30 de marzo de 2023