

Planificación dietética

Alumno (a): Norma Daniela Villatoro Monzón

Asesor académico: Daniela Monserrat Mendez

Actividad: Súper Nota

Grado: 2

Grupo: A



Diets Terapéuticas Básicas

Dieta hídrica, líquida blanda.

Dieta compuesta solo por líquidos y alimentos líquidos transparentes a temperatura ambiente. Consiste en ingerir mucha agua y complejos de vitaminas y minerales.



Concepto:

Los líquidos transparentes son fáciles de digerir e incluyen, entre otros, agua, caldos, gelatina, té y café simples; paletas de agua y jugos sin pulpa, refrescos y bebidas para deportistas.



Alimentos a usar:

- Agua.
- Jugos de fruta, incluso néctares y jugos con pulpa.
- Mantequilla, margarina, aceite, crema, flan y pudín.
- Helado común, yogur helado y sorbete.
- Helados de fruta y paletas de helado.
- Azúcar, miel y jarabes.
- Caldo de sopa (caldo, consomé y sopas cremosas coladas, pero sin sólidos)



Dieta hipocalórica

La dieta hipocalórica se caracteriza por ser una dieta o régimen dietético bajo en calorías. Que consiste en aplicar una restricción calórica diaria o reducir la ingesta de alimento que aportan calorías.

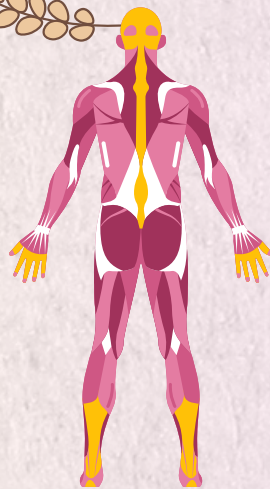
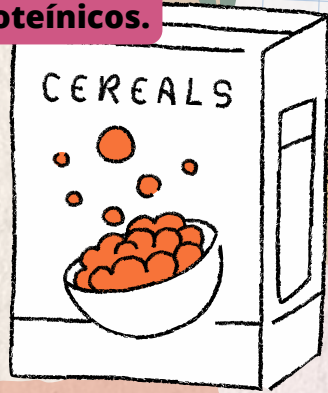
Alimentos a usar:
fruta, verdura, carne, pescado y huevos.
También incluye los cereales y el aceite vegetal

Dieta hipercalórica

Es una dieta que se centra en el superávit calórico. En generar un balance calórico positivo que se acostumbra a utilizar en dietas específicas para subir de peso o ganar masa muscular.

Alimentos a usar:

- Leche. ...
- Batidos de proteínas. ...
- Arroz. ...
- Carnes rojas. ...
- Nueces y mantequilla de nueces. ...
- Pan integral. ...
- Otros almidones. ...
- Suplementos proteínicos.



Dieta hipoproteica

Esta dieta ayuda a la 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.

Alimentos a usar:
Los cereales, pastas, pan, arroz y harinas se suelen sustituir por alimentos elaborados bajos en proteínas (hipoproteicos)

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 (13 a 14)

Alimentos a usar:
carnes magras, pescados, algunas legumbres y huevos.



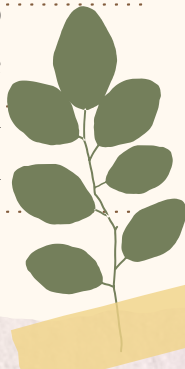
Diets Terapéuticas Básicas

Dieta hiposódica

Es una dieta en la que el sodio está restringido el grado de restricción debe basarse en la gravedad de la enfermedad y en la respuesta del paciente:

Alimentos a usar:

- Agua, sifón, gaseosa.
- Leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos sin sal.
- Carnes, pescados, huevos.
- Jamón cocido bajo en sal.
- Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas.
- Fruta.
- Verdura.
- Aceite de oliva.



Normas prácticas en alimentación enteral.

Se consideran indicaciones de la nutrición enteral todos aquellos casos en que exista desnutrición o cuando la ingestión no se vaya a poder restablecer en por lo menos 7 días, a condición principal de que el intestino sea capaz de tolerar este tipo de alimentación.



**UDS(2023) antología Planeacion dietética unidad IV
DIETAS TERAPÉUTICAS BÁSICAS (pág 78- 85)**