



Universidad del sureste
Campus Comitán
Medicina Humana



Tema:

Tablas de dietas

Nombre del alumno:

Daniela Elizabeth Carbajal De León

Materia:

Nutrición

Grado: 3

Grupo: "A"

Docente:

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen



INTRODUCCION

Dieta, por definición, se entiende todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas, que incluye los hábitos alimentarios, técnicas de cocción y cantidades, sin importar si son alimentos que se acoplan o no a los requerimientos de quien los ingiere.

Las dietas (cantidades y variedades de alimentos a consumir), se utilizan para el tratamiento y prevención de diversas patologías (dieta terapia) y para adaptar la alimentación a diversas situaciones fisiológicas

DIETAS MODIFICADAS 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 broncoaspiración o atragantamiento.

DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS

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

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

Permitidos	No permitidos
alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.	Jugo de néctar o pulpa, tales como jugo de ciruela, Leche y yogur



DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

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

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.

Permitidos	No permitidos
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).	no puede comer alimentos sólidos



DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

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.

Permitidos	No permitidos
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	no puede comer alimentos sólidos



DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

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.

Permitidos	No permitidos
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	Alimentos que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos



DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

DIETA BLANDA

aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, es decir, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

Indicaciones

se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal; en Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal (como gastritis, úlcera o colitis) y cuando existe intolerancia a los lípidos

Permitidos	No permitidos
los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite. Las bebidas que contienen cafeína, como la cocoa, el té negro y algunas bebidas gaseosas, deben consumirse a discreción	Se deben excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, tomate y las especias concentradas. Bebidas alcohólicas.



DIETAS MODIFICADAS EN EL 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.

DIETA HIPOENERGÉTICA

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.

Indicaciones

Para enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos

Permitidos	No permitidos
carne sin grasa, pollo, pavo, pescado magro, moluscos, crustáceos, leche desnatada, yogures naturales, verduras en general, te, infusiones	Azúcar, miel, chocolate, cacao, aguacate, aceitunas, carne grasa, pescado graso, caldos graso, manteca, quesos grasos, yogures, chicharrones, refrescos, alcohol



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

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 (cáncer, SIDA, quemaduras, sepsis, neurológicas) o desnutrición (energética, mixta)

Permitidos	No permitidos
Se permiten todos los alimentos. Crema de cacao y cacahuete, mantequilla, cacahuates, nueces, frutos secos, tocino, aguacate, huevo, cereales, pollo, pasta, arroz, frutas y verduras.	Si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación (como las leguminosas o algunas verduras según la tolerancia individual)



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO

El contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndose a los requerimientos mínimos, con mayor proporción HC 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

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. (DM 1 y 2, Obesidad, Sx. metabólico, hipertrigliceridemia).

Permitidos	No permitidos
Carnes, pescado, huevos, aceite de girasol y de oliva, cacahuètes, avellanas, almendras, frutas (sandía, melón, papaya, aguacate) y verduras (calabacín, berenjena, brócoli, lechuga, zanahoria, tomate)	harinas refinadas, arroz blanco, la pasta, dulces, refrescos y zumos enlatados, embutidos.



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETAS MODIFICADAS EN RESIDUO O FIBRA

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

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. (rayos X colon o abdomen, endoscopia, diverticulitis, Enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, fístula intestinal)

Permitidos	No permitidos
Yogurt, pollo, jamón de pavo, queso panela, frutas (manzana, pera, durazno, cocidas y sin cascara), verduras (zanahoria, chayote) arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote, aceite de maíz, girasol, oliva, soya, canola	Leche entera, descremada, cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos, avena, pan dulce, tortilla, pastel, galletas, frijol, lenteja, haba, soya, tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas, azucar, miel, refrescos, jugos, mermeladas, cajetas, papas y botanas



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

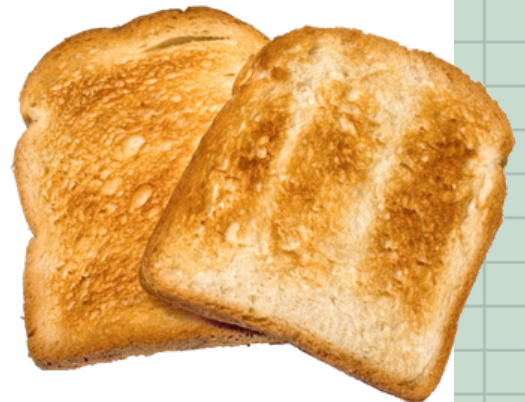
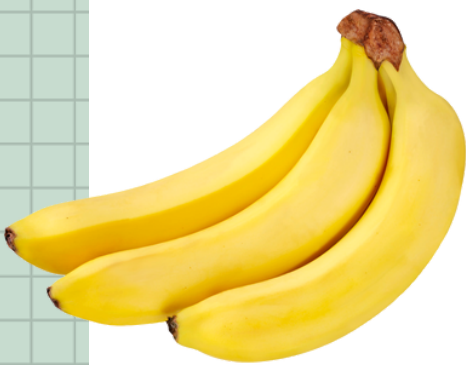
DIETA BRAT O BRATY (DIETA ASTRINGENTE)

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, se agregó la letra "y" de yogurt por sus propiedades benéficas en cuanto a la flora intestinal.

Indicaciones

En pacientes con diarrea aguda

Permitidos	No permitidos
yogurt, arroz, banana, manzana y pan tostado	Todos los demás



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

MODIFICADA EN TIPO Y CANTIDAD DE LÍPIDOS (HIPOLIPÍDICA)

Esta dieta está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, se deben cuidar los siguientes aspectos:

1. Baja en colesterol < 200mg
2. Baja en grasas saturadas.

Indicaciones

Nivel prevención, pero también indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias. Obesidad, sobrepeso, aterosclerosis, abuso de alcohol, DM, hipotiroidismo, Enf. hepática obstructiva, ERC, Uso de esteroides, anabólicos, corticoesteroides, altas dosis de betabloqueadores

Permitidos	No permitidos
Cereales y derivados, carnes, pescados y mariscos, huevos, leche y derivados, frutas y frutos secos, verduras y legumbres, aceite de oliva, girasol.	Chorizo de cerdo, manteca vegetal y animal, mantequilla, vísceras, quesos, piel de pollo, cortes gruesos de carne, embutidos, leche entera, chocolate



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

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.

Los alimentos ricos en estos ácidos grasos monoinsaturados (omega 3) y poliinsaturados (omega 9), de tal manera que te será más fácil integrarlos.

Indicaciones

No es comun pero si utilizable

Permitidos	No permitidos
Los aceites de oliva, girasol, argán y cártamo. Los frutos secos: avellana, pistacho y almendras. El aguacate.	



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETA CETOGENICA

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.

Permitidos	No permitidos
Leche entera, yogurt natural, carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamon, chicharron, visceras, todo tipo de quesos, Verduras (todas), aceites de todo tipo (soya, girasol, oliva, manteca, mayonesa, crema, margarina, mantequilla, peperoni, aceitunas, chia, linaza)	leche semidrescremada y descremada, carne sin grasa (magra), todas las frutas, todos los cereales, pan dulce, galletas, pasteles, avena, tapioca, bolillo, tortilla, papa, todas las leguminosas.



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

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.

Indicaciones

Pacientes con insuficiencia renal aguda, enfermedad renal en estadios I-IV sin tratamiento sustitutivo, proteinuria)

Permitidos	No permitidos
Pan blanco, pan integral, arroz, arroz integral, pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, manzana, pera, sandía, limón, melon, mango, piña, mermeladas, leche, natillas, flan, yogurt, zumos de frutas	guisantes secos, habas secas, judías secas, garbanzos, soja en grano, nueces, almendra, cacahuates, Pollo, chuleta de cerdo. Clara de huevo, huevo entero, embutidos, manteca. Si la dieta es estricta en sal, se deben restringir: zanahorias, nabos, espinacas, col rizada, remolacha y acelgas.



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

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

Pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo), por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores

Permitidos	No permitidos
pescados, huevos, jamón, jamón de pavo, Leche desnatada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado, Leche de almendras o de cualquier nuez, Acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, aceite de oliva, chia, linaza, cacahuates, nuez, aceituna, limon y aguacate	pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca; granos como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados y; las frutas y el agua de coco.



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETA BAJA EN PURINAS

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 (Gota, enfermedad renal)

Permitidos	No permitidos
Huevos, nueces y crema de cacahuate, Leche sin grasa o del 1%, queso bajo en grasa y sin grasa, Pan, pasta, arroz, pastel, pan de maíz, Todas las frutas y los jugos de fruta.	Anchoas, sardinas, almejas y mejillones, Atún, bacalao, arenque y eglefino, Carne de caza silvestre como ganso y pato, Carnes de órganos, como sesos, corazón, riñón, hígado y mollejas, Salsas elaboradas con carne, mariscos, bebidas alcoholicas.



DIETAS MODIFICADAS EN MICRONUTRIENTES

DIETA HIPOSÓDICA

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

Indicaciones

Hipertension arterial

Permitidos	No permitidos
Carnes, aves, vísceras, Pescados frescos de agua dulce o de mar. Huevos. Lácteos: leche, yogures, queso sin sal, Mantequilla, margarina, nata, crema de leche, aceites vegetales, mayonesa sin sal, Patatas, legumbres, verduras, hortalizas. Fruta natural, agua natural	Alimentos procesados y manufacturados: aceitunas, sopas de sobre, purés instantáneos, cubitos para preparar caldo o extractos de carne, conservas en general, carnes y pescados curados con sal, ahumados, embutidos, ablandadores de carne, caviar, Congelados vegetales, gaseosas, sal de mesa



DIETAS MODIFICADAS EN MICRONUTRIENTES

DIETA HIPERSÓDICA

Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio

Indicaciones

Pacientes con hiponatremia, es de muy corta duración





BIBLIOGRAFIA

UDS, ANTOLOGIA. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN PRIMER CUATRIMESTRE

UDS

UDS

ANTOLOGIA