



Mauricio Aguilar Figueroa

Daniela Monserrat mendez Guillen

Nutricion

Tipos de Dieta

PASIÓN POR EDUCAR

3 semestre

"A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de junio del 2023.

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 traslúcido

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

.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.

Alimento recomendado:

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).

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.

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.

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.

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.

Dieta blanda

La 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.

Alimento recomendado:

En la dieta blanda los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite. Las especias y condimentos se deben utilizar con discreción, según la tolerancia del paciente. Se deben excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas.

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.

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 hipoenergéticos o hipocalórica

Dieta hiperenergética

Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

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)

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).

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.

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.

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)

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 (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.

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

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.

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.

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

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.

Dieta hipoproteica

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.

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

Dieta hiperproteica

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

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.

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.

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.

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. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados. Es comúnmente utilizada en casos de hipertensión arterial.

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