



**Universidad Del Sureste**  
**Campus Comitán**



**Medicina Humana**



**Nutrición**

**Tipos de dietas**

**Gabriela Montserrath Pulido Padilla**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**3º semestre "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de junio de 2023.

## ***TIPOS DE DIETAS***

### **DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA**

#### **→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.

<b>Alimentos permitidos</b>
Alimentos líquidos
Infusiones
Jugos de frutas colados
Agua de fruta
Nieve
Paletas heladas de agua
Gelatina
Caldo
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.

Indicaciones:

Se utiliza en un 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.

<b>Alimentos permitidos</b>
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.

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.

<b>Alimentos permitidos</b>
Sopas
Caldo
Consomé
Leche
Yogurt
Jugos

Purés de verduras colados
Néctares de frutas
Cereales cocidos en puré
Puré de papa
Arroz o pasta
Carne o pescado
Hígado
Huevo tibio
Mantequilla
Aceite
Nieve
Helado
Gelatina
Azúcar
Miel
Jalea
Especias y condimentos al gusto
En algunos casos preparados comerciales

### →Dieta suave

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.

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 vórices esofágicas.

<b>Alimentos permitidos</b>	<b>Alimentos no permitidos</b>
Alimentos de consistencia suave	Alimentos que presentan orillas cortantes
Verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor	Papas fritas
Carne molida (res, cerdo)	Cacahuates
Pollo	Tostadas
Pescado	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.

Indicaciones:

Este tipo de plan alimentario 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 y cuando existe intolerancia a los lípidos.

<b>Alimentos permitidos</b>	<b>Alimentos no permitidos</b>
Preparados a la plancha	Chiles
Hervidos	Pimienta negra
Estofados	Menta
Asados	Pimienton
Al horno	Curry
<cantidad de grasa o aceite	Jitomate
Especias y condimentos según la tolerancia del px	Especias concentradas
Cafeína, cocoa y te negro a discreción y más diluido	Alcohol

## **DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES**

### →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.

se debe quedar por debajo del requerimiento energético del paciente.

### →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 como muestra la siguiente figura.

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).

Indicaciones:

Las características de esta dieta 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.

Este tipo de dieta se prescriben de la siguiente forma:

- a) Dieta modificada en hidratos de carbono
- b) Dieta baja en hidratos de carbono simples
- c) Dieta con alto contenido de fibra dietética
- d) Dieta con baja carga glucémica.

### → 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.

Indicaciones:

pacientes que deben mantener el colon en reposo, es decir el mínimo volumen fecal, este tratamiento nutricional pretende generalmente establecer la tolerancia al alimento.

<b>Alimentos permitidos</b>	<b>Alimentos no permitidos</b>
Yogurt	Leche entera, descremada
Pollo, jamon de pavo (quitando partes grasas), queso panela	Cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos como chorizo, longaniza, peperoni, vísceras, quesos grasos
Manzana, pera, durazno cocidas y sin cascara	Todas las demás frutas
Zanahoria y chayote cocidos	Todas las demás verduras
Arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote	Avena, pan dulce, bolillo, tortilla, pasteles, galletas dulces y todos aquellos que sean integrales
Ninguna leguminosa	Frijol, lenteja, haba, soya, alverjón
Ningún tipo de azúcar	Azúcar, miel
Aceite de Maíz girasol, oliva, soya canola	Grasas como de tocino, mayonesa, mantequilla, margarina
	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.

Indicaciones:

En pacientes con diarrea aguda.

Alimentos permitidos
Solo yogurt
Ningún alimento de origen animal
Manzana, plátano
Ninguna verdura
Arroz y pan tostado
Ninguna leguminosa
Ningún aceite
Ninguna azúcar

→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.

Indicaciones:

Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias

Esta dieta puede ser utilizada a nivel de prevención.

**→Dieta hiperlipídica**

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos.

Indicaciones:

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.

Indicaciones:

En obesidad mórbida y en epilepsia.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Leche entera y yogurt natural	Leche semidescremada y descremada
Carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamon, chicharron, vísceras en general como hígado, sesos, para, corazón, riñones, todo tipo de quesos	Carne sin grasa (magra)
Ninguna fruta	Todas las frutas
Todas las verduras	Ninguna verdura
Ningún cereal	Todos los cereales en general, pan dulce, galletas, pasteles, galletas, arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla y pan de caja, papa, camote, pastas
Ninguna leguminosa	Todas las leguminosas
Todo tipo de aceites; de soya, girasol, canola, oliva, manteca, tocino, mayonesa, crema, margarina, mantequilla, fiambres como peperoni, chorizo, longaniza, aguacate, aceitunas, chia, linaza	Ningun aceite
Grasa con proteínas; cacahuete, avellanas, pepitas, nuez, almendras, piñones, pistaches, vísceras de res o cerdo, como hígado, sesos, intestinos, riñón, corazón	
Ningún azúcar	Azucar, miel, refrescos, jugos, alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas)
Ninguna botana	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.

#### Indicaciones

Se recomienda para px:

- Sepsis
- Desnutrición proteica
- ERC en tx sustitutivo
- Politraumatizado
- VIH
- Cáncer
- Quemados
- Estados febriles/ estado hipercatabolicos

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.

#### Indicaciones

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo), por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores, es necesario que durante la administración de esta dieta se cuide la función renal.

#### →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.

Indicaciones:

Las indicaciones para implementar esta dieta son, 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.

En el menú hay que cuidar preparaciones que no contengan alimentos con alto contenido de purinas, en general vas a proporcionar verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas, con lo que puedes lograr una dieta agradable.

### **→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.

Indicaciones:

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.

### **→Dieta insuficiente, malnutrición y desnutrición**

Una dieta que resulte inadecuada para cubrir las necesidades del organismo pronto determinará el deterioro en la aptitud para el ejercicio cuando el ingreso calórico diario se reduce, la producción de trabajo voluntario disminuye proporcionalmente.

Una dieta por debajo de lo normal causa disminución en el rendimiento de los sistemas fisiológicos, especialmente en los mecanismos para el aporte de oxígeno y la eliminación de los desechos metabólicos.

## Bibliografía

- Antología. Introducción a la nutrición. Universidad del sureste