



Hellen Gissele Camposeco Pinto.

**L.N. Daniela Monserrat Méndez
Guillén.**

Tabla De Dietas Nutrición

3“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de junio de 2023.

TIPOS DE DIETA

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 traslúcidos.

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

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 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.

Alimentos recomendados: 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

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. Si se requiere jeringa para administrar los alimentos, debe estudiarse la posibilidad de optar por la alimentación enteral.

Alimentos recomendados: 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.

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.

Alimentos recomendados: 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.

Alimentos no recomendados: 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.

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 -como gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos

Alimentos recomendados: 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.

Alimentos no recomendados: Se deben excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas, si se acostumbra a tomar café, sea normal o descafeinado, debe ingerirse con moderación y de preferencia más diluido de lo normal, las bebidas que contienen cafeína, como la cocoa, el té negro y algunas bebidas gaseosas, deben consumirse a discreción, de acuerdo con la tolerancia del sujeto y las bebidas alcohólicas se restringen o eliminan, en caso necesario

Dieta hipoenergética

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.

Alimentos recomendados: leche desnatada o baja en grasa en lugar de leche entera, yogurt desnatado con bayas en lugar de helado," Fideos" de calabacín o calabaza en lugar de pasta, pavo picado en lugar de carne picada, claras de huevo en lugar de huevos enteros.

Dieta hiperenergética

su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

Indicaciones: En situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas.

Alimentos recomendados: 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

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: 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.

Alimentos recomendados: 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.

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.

Alimentos permitidos: Yogurt, Pollo, jamón de pavo (quitando partes grasas), queso panela, manzana, pera, durazno cocidas y sin cáscara, zanahoria y chayotes cocidos, arroz, tapioca, pan tostado, papa, canola, maíz, girasol, oliva, soya, canola

Alimentos no permitidos: Leche entera, descremada, cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos como chorizo, longaniza, pepperoni, vísceras, quesos grasos, avena, pan dulce bolillo, tortilla, pasteles, galletas dulces y todos aquellos que sean integrales, Frijol, lenteja, haba, soya, alverjón, grasas como tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas, azúcar, miel, refrescos, jugos, mermeladas, cajetas y alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas)

Dieta Brat o Braty (dieta astringente)
contiene solo 4 alimentos, plátano, arroz, manzana y pan tostado (alimentos con poder astringente), dieta que nació en un intento de detener diarreas graves en pacientes con SIDA
Indicaciones: En pacientes con diarrea aguda.
Alimentos recomendados: Yogurt, manzana, plátano, arroz y pan tostado.
Modificada en tipo y cantidad de lípidos (hipolipídica)
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.
Alimentos recomendados: cereales y derivados, Carnes, Pescados, mariscos, Huevos, Leche y derivados, Frutas y frutos secos, Verduras y legumbres, Aceites de Oliva, Girasol y maíz.
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.
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: yogurt natural, 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, Leguminosas, Aceites, soya, girasol, grasas canola, oliva, manteca, tocino, mayonesa, crema, margarina, mantequilla, Fiambre, pepperoni, chorizo, longaniza, Aguacate, aceitunas, chía, linaza, Azúcares, cacahuete, avellanas, pepitas, nuez, almendras, champiñones, pistaches, Víscera, de res o cerdo, hígado, sesos, intestinos, riñón, corazón
Alimentos no permitidos: Carne sin grasa (magra), pan dulce, galletas, pasteles, galletas arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, papa, camote, pastas, soya, girasol, teca, tocino, margarina, Pepperoni, chorizo, chía, linaza, pepitas, riñón, Azúcar, miel, refrescos, jugos, (papas. chicharrones, botanas)

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: Estas dietas deben ser muy cuidadas, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteínica y también calórica, se indica en padecimientos del riñón

Alimentos recomendados: origen vegetal predominantemente y de origen animal, se permiten una amplia gama, pero la diferencia es que se limita la cantidad.

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: 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.

Alimentos recomendados: 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.

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.

Alimentos permitidos: verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas, con lo que puedes lograr una dieta agradable.

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: utilizada en casos de hipertensión arterial.

Alimentos recomendados: Carnes, aves, vísceras (lengua, riñones, hígado), embutidos sin sal, Pescados frescos de agua dulce o de mar, Huevos, leche, yogures, petit-suisse, cuajada, requesón, queso sin sal, Pan y biscotes sin sal, harina, pastas alimenticias, cereales, Patatas, legumbres, verduras, hortalizas.

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.

Alimentos recomendados: Carnes, aves, vísceras (lengua, riñones, hígado), embutidos sin sal, Pescados frescos de agua dulce o de mar, Huevos, leche, yogures, petit-suisse, cuajada, requesón, queso sin sal, Pan y biscotes sin sal, harina, pastas alimenticias, cereales, Patatas, legumbres, verduras, hortalizas.