



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS COMITÁN  
MEDICINA HUMANA



Nombre del tema:  
Tablas de dietas

Nombre del alumno:  
Lizbet Noelia Estrada Carballo

Materia:  
Nutrición

Grado:3  
Grupo:A

Docente:  
Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de junio del 2023

## DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

### DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS

| DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS   |   |   |  |
|--|---|---|--|
| EN QUE CONSISTE  | INDICACIONES  | ALIMENTOS PERMITIDOS  | ALIMENTOS NO PERMITIDOS  |
| <p>Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.</p> | <p>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.</p> | <p>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.</p> | <p>No consumir ningún tipo de queso, fresa (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales que no estén en la lista de aprobados.</p> |

### DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O LÍQUIDOS GENERALES

| DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O LÍQUIDOS GENERALES   |   |  |   |
|--|---|--|---|
| EN QUE CONSISTE  | INDICACIONES  | ALIMENTOS PERMITIDOS   | ALIMENTOS NO PERMITIDOS   |
| <p>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.</p> | <p>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.</p> | <p>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).</p> | <p>No está permitido consumir ningún alimento sólido en esta dieta.</p> |

## DIETA DE PURÉS

| EN QUE CONSISTE  | INDICACIONES  | ALIMENTOS PERMITIDOS  | ALIMENTOS NO PERMITIDOS   |
|--|---|---|---|
| <p>El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en puré y papillas</p> <p>Indicaciones: de diferente consistencia.</p> | <p>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.</p> | <p>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 puede recurrirse a la utilización de preparados comerciales.</p> | <p>Cualquier bebida con trozos o semillas, cereales cocidos, secos o ásperos, carnes enteras o molidas.</p> |

## DIETA SUAVE

| EN QUE CONSISTE   | INDICACIONES  | ALIMENTOS PERMITIDOS   | ALIMENTOS NO PERMITIDOS  |
|---|---|--|--|
| <p>provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave y que no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor.</p> | <p>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.</p> | <p>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.</p> | <p>Los alimentos que se deben evitar son los que presentan orillas cortantes como papas fritas, tostadas y bolillos.</p> |

## DIETA BLANDA

| EN QUE CONSISTE  | INDICACIONES  | ALIMENTOS PERMITIDOS   | ALIMENTOS NO PERMITIDOS  |
|--|---|--|--|
| La dieta blanda , aunque no modifica la consistencia de los alimentos preparados con muy pocas incluye alimentos grasas o aceites, especias y condimentos. | 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 cuando existe intolerancia a los lípidos. | 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 en pocas cantidades | Evitar picantes en botellas, salsas caseras, café, curry, jitomate y todo lo que contenga vinagre o chile. |
|  |   |  |  |

### DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

#### DIETA HIPOENERGÉTICA

| EN QUE CONSISTE   | INDICACIONES   | ALIMENTOS PERMITIDOS  | ALIMENTOS NO PERMITIDOS  |
|---|--|---|--|
| aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 50 tanto, también en los porcentajes de macronutrientes. (dieta para bajar de peso) | Se puede indicar en general para enfermedades metabólicas (sobrepeso, obesidad, HTA) y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como con secuencia en el consumo de algunos fármacos. | Leche desatada o baja en grasa, calabazas, carne de pavo, clara de huevo. | Evitar los carbohidratos complejos como las pastas, el arroz y el pan. |

## DIETA HIPERENERGÉTICA

| EN QUE CONSISTE   | INDICACIONES  | ALIMENTOS PERMITIDOS   | ALIMENTOS NO PERMITIDOS  |
|---|---|--|--|
| Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado. (dieta para subir de peso). | Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se orina por enfermedades catabólicas. (cáncer, sida, quemaduras, sepsis, neurológicas). | 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

| EN QUE CONSISTE   | INDICACIONES   | ALIMENTOS PERMITIDOS  | ALIMENTOS NO PERMITIDOS   |
|---|--|---|---|
| Se caracteriza por que el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, contribuye a saciar más rápido el apetito. | Las características de esta dieta se orientan directamente a enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armo parámetros en sangre como lo son la glucosa y lípidos séricos. | Salmón, atún, lubina, frutos secos, semillas, aceite de oliva extra virgen. Para elegir los alimentos que componen esta dieta, es útil identificar la cantidad de hidratos de carbono y la carga glucémica de los mismos. | Evitar el consumo de azúcares refinadas, azúcar morena, harinas, arroz blanco, pastas, y todo tipo de dulces. |

## DIETA BRAT O BRATY

| EN QUE CONSISTE   | INDICACIONES   | ALIMENTOS PERMITIDOS                           | ALIMENTOS NO PERMITIDOS   |
|---|--|--|---|
| Es una dieta que 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 y que demostró su funcionalidad, sin embargo, por la pobreza de sus nutrientes no debe mantenerse por más de 48 horas. | En pacientes con diarrea aguda<br>El valor nutrimental que aporta esta dieta resulta inadecuado e insuficiente debido a lo limitado de alimentos que la componen . | Yogurt, manzana, plátanos, arroz y pan tostado | Leguminosas, aceite, azúcares, verduras, carnes de origen animal. |

## DIETA MODIFICADA EN RESIDUO O FIBRA

| EN QUE CONSISTE   | INDICACIONES   | ALIMENTOS PERMITIDOS  | ALIMENTOS NO PERMITIDOS  |
|---|--|---|--|
| 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 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. | Yogurt, pollo, jamón, queso panela, manzana, pera, durazno (cocidos y sin cáscara), pan tostado, arroz. | Leche entera, cerdo, res, vísceras, azúcar, miel, frijol, lenteja, avena, tortilla, pan dulce, mayonesa, mantequilla, refrescos, mermeladas etc. |

## DIETA HIPOLIPÍDICA

| EN QUE CONSISTE  | INDICACIONES   | ALIMENTOS PERMITIDOS  | ALIMENTOS NO PERMITIDOS  |
|--|--|---|--|
| 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 . | Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias. | Aceite de oliva, pescado y pollo sin piel, zanahoria, brócoli, espinacas, jugo de frutas, agua, batidos verdes. | Frituras, helados, salchichas, hot dog, papas fritas, sabritas, chocolates, quesos frescos, bebidas azucaradas, mantequilla. |

## DIETA HIPERLIPÍDICA

| EN QUE CONSISTE  | INDICACIONES | ALIMENTOS PERMITIDOS | ALIMENTOS NO PERMITIDOS |
|--|--------------|----------------------|-------------------------|
| Son alimentos con alto contenido de ácidos grasos no es una dieta común pero es utilizable en algunos casos. |              |                      |                         |

## DIETA CETOGÉNICA

| EN QUE CONSISTE  | INDICACIONES  | ALIMENTOS PERMITIDOS   | ALIMENTOS NO PERMITIDOS  |
|--|---|--|--|
| 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 utilizada para control de peso, debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas. | En obesidad mórbida y en epilepsia.<br>La proporción será inclinada hacia los lípidos, hasta un 60%, para lograr la cetosis, este principio se basa en la utilización de energía, a partir de las reservas grasas corporales del organismo, es muy baja en hidratos de carbono. | Cerdo, pollo, pescado, huevos, todo tipo de quesos, aceites de girasol, oliva, de cerdo, mantequilla | No está permitido ninguna fruta, verdura, pan dulce, galletas, pasteles, pastas, azúcar, miel, refrescos, jugos embotellados, papas y chicharrones preparados. |

## DIETA HIPOPROTEÍCA

| EN QUE CONSISTE  | INDICACIONES   | ALIMENTOS PERMITIDOS  | ALIMENTOS NO PERMITIDOS |
|--|--|---|-------------------------|
| 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 | 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. | 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 HIPERPROTEÍCA

| EN QUE CONSISTE  | INDICACIONES   | ALIMENTOS PERMITIDOS  | ALIMENTOS NO PERMITIDOS   |
|--|--|---|---|
| Es una dieta de las proteínas y consiste en una alimentación basada en una elevada ingesta de proteínas reduciendo el aporte de carbohidratos y grasas al organismo. | 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.<br>PX con VIH, quemados, sepsis y cáncer. | Pescados, carnes bajas en grasa, quesos blancos, leche de almendras, espinaca, lechuga, acelga, zanahoria, aceite de oliva, | Cereales, pan, pasta, arroz, harinas, azúcares, tortas, dulces, refrescos, jugos pasteurizados. |

## DIETA BAJA EN PURINAS

| EN QUE CONSISTE   | INDICACIONES   | ALIMENTOS PERMITIDOS  | ALIMENTOS NO PERMITIDOS |
|---|--|---|-------------------------|
| 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. | 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. | proporcionar verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas, con lo que pue des lograr una dieta agradable. |                         |

## DIETA HIPOSÓDICA

| EN QUE CONSISTE  | INDICACIONES  | ALIMENTOS PERMITIDOS  | ALIMENTOS NO PERMITIDOS |
|--|---|---|-------------------------|
| Es una Dieta hiposódica dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos . | Es comúnmente utilizada en pacientes con hipertensión arterial. | Carnes, aves, pescados frescos de agua dulce o de mar, embutidos sin sal, lácteos, yogurt, pan sin sal. | Consumo excesivo de sal |

## DIETA HIPERSÓDICA

| EN QUE CONSISTE  | INDICACIONES   | ALIMENTOS PERMITIDOS | ALIMENTOS NO PERMITIDOS |
|--|--|----------------------|-------------------------|
| Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio | generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia. |                      |                         |