



Universidad del Sureste

Campus Comitán

Medicina Humana



**Nombre del tema:**

Tabla de dietas

**Nombre del alumno:**

Elena Guadalupe Maldonado Fernández

**Materia:**

Nutrición

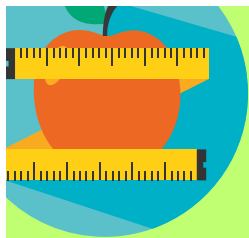
**Grado:** 3

**Grupo:** A

**Nombre del profesor:**

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Comitán de Domínguez a 03 de junio del 2023



# Dietas TERAPEÚTICAS



## ¿Qué son?

Las dietas terapéuticas tienen como finalidad ayudar a la curación de enfermedades y/o en ocasiones son la base del tratamiento.

## Tipos de dieta

Nombre	Dieta hipoenergética
En qué consiste	Se realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo.
Indicaciones	Para enfermedades metabólicas y en cuestión de fármacos.
Alimentos permitidos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche desnatada o baja en grasa en lugar de leche entera.</li><li>• Yogurt desnatado con bayas en lugar de helado.</li><li>• "Fideos" de calabacín o calabaza en lugar de pasta.</li><li>• Pavo picado en lugar de carne picada.</li><li>• Claras de huevo en lugar de huevos enteros.</li></ul>
Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carbohidratos complejos como la pasta, el arroz y el pan.</li><li>• Alimentos procesados.</li></ul>

Nombre	Dieta hiperenergética
En qué consiste	Se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

Indicaciones	En enfermedades catabólicas (cáncer, sida, quemaduras, sepsis, neurológicas, hipertiroidismo).
Alimentos permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se recomiendan todos los alimentos, considerando las comorilidades que pudiera padecer el paciente.</li> </ul>
Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación.</li> </ul>

Nombre	Dieta baja en hidratos de carbono
En qué consiste	Caracterizada por la reducción del contenido de hidratos de carbono reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aptando en su mayor porción HC denominados complejos.
Indicaciones	Directamente a enfermedades metabólicas (diabetes tipo 1 y 2, obesidad, síndrome metabólico, hipertrigliceridemia).
Alimentos permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proteínas: carnes, pescado y huevos.</li> <li>Frutas: melón, sandía, papaya, aguacate, ciruela, frambuesas y fresas.</li> <li>Frutos secos: cacahuètes, avellanas y almendras.</li> <li>Aceites de girasol y de oliva.</li> </ul>
Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe evitar el consumo de azúcar refinada o azúcar morena, se limita el consumo de harinas refinadas, arroz blanco, la pasta y, todo tipo de dulces, en especial, si estos son de fabricación industrial.</li> </ul>

Nombre	Dieta Brat o Braty (dieta astringente)
En qué consiste	Contiene solo 4 alimentos (banana, arroz, manzana, pan tostado). No debe mantenerse por más de 48 horas.
Indicaciones	Pacientes con diarrea aguda, el valor nutrimental que aporta esta dieta resulta inadecuado e insuficiente debido a lo limitado de los alimentos que la componen.
Alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Banana, arroz blanco, manzana, pan tostado.</li> </ul>

Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se limita a cuatro alimentos.</li> </ul>
Nombre	Modificada en tipo y cantidad de lípidos
En qué consiste	Está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí.
Indicaciones	Puede ser utilizada a nivel prevención, pero también está indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias.
Alimentos permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panes, cereales y pastas de harina integral y arroz integral.</li> <li>Verduras frescas, congeladas o enlatadas (sin sal o con bajo contenido de sodio), fruta fresca, seca o enlatada (en almíbar con poca azúcar o en jugo de fruta).</li> <li>Leche descremada (sin gordura) o con un 1% de grasa.</li> <li>Carne de pollo o pavo sin piel.</li> <li>Pescado horneado o asado.</li> <li>Carne de res o de cerdo magra (lomo, carne molida extra magra).</li> <li>Clara de huevo y sustitutos de huevo.</li> <li>Semillas y nueces.</li> <li>Aceites no saturados, como de colza o canola, de oliva, de cacahuete, soya o girasol.</li> <li>Margarina blanda o líquida y aceite vegetal para untar.</li> <li>Aderezo de ensaladas bajo en grasa.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meriendas elaboradas con aceites parcialmente hidrogenados, como papitas fritas, galletas saladas regulares y palomitas de maíz con sabor a mantequilla.</li> <li>Productos de panadería con un alto contenido de grasa, como panecillos, medialunas, donas, tartas, galletas y pasteles.</li> <li>Leche entera, leche con 2% de gordura, y yogur y helado elaborados con leche entera.</li> <li>Crema para el café, crema doble y crema batida.</li> <li>Queso, queso crema y crema agria.</li> </ul>

Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortes de carne con un alto contenido de grasa (como chuletas, carne molida regular y costillas).</li> <li>• Carne de res, de ave (pavo y pollo) o de pescado frita.</li> <li>• Carnes blancas (pollo y pavo) con piel.</li> <li>• Fiambres (salame o mortadela tipo bologna), perritos calientes, tocino y salchichas.</li> <li>• Huevos enteros y yemas de huevo.</li> <li>• Verduras fritas, con mantequilla o con salsas con un alto contenido de grasa, como salsas de crema o de queso.</li> <li>• Fruta frita o servida con mantequilla o crema.</li> <li>• Mantequilla, margarina en barra y manteca.</li> <li>• Aceite de coco, de palma y de nuez de palma.</li> </ul>
-------------------------	---

Nombre	Dieta hiperlipídica
En qué consiste	Alimentos con alto contenido en ácidos grasos.
Indicaciones	<p>Pacientes con EPOC</p> <p>Al 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.</p>
Alimentos permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos con alto contenido en ácidos grasos.</li> </ul>
Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos light, con deficiencia en ácidos grasos.</li> </ul>

Nombre	Dieta cetogénica
En qué consiste	Dieta muy controvertida por la gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en carbohidratos y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales.
Indicaciones	En obesidad morbida y en epilepsia, debe utilizarse por lapsos no mayor a 6 semanas.

Alimentos permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche entera y yogurth natural.</li> <li>• Carne con grasa de res, pollo, pescado, huevo entero, jamón, chicharrón, vísceras, hígado, sesos, pata.</li> <li>• Ninguna fruta</li> <li>• Todas las verduras</li> <li>• Ningun cereal</li> <li>• Ninguna leguminosa</li> <li>• Aceites y grasas de soya, gorasol, canola, oliva, manteca, mayonesa, crema, grasa con proteínas, cacahuete, avellanas, pepitas, nuez, almendras, piñones, pistaches.</li> <li>• Ningún azúcar</li> <li>• Ninguna botana</li> </ul>
Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche semidescremada y desacremada</li> <li>• Carne sin grasa magra</li> <li>• Todas las frutas</li> <li>• Ninguna verdura</li> <li>• Todos los cereales</li> <li>• Ninguna leguminosa</li> <li>• Ningun aceite y grasas</li> <li>• Azúcar, miel, refrescos, jugos, alimentos industrializados, papas, chicharrones, botanas</li> <li>• Papas, chicharrones preparados con harina</li> </ul>
Nombre	Dieta hipoproteica
En qué consiste	<p>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.</p>
Indicaciones	<p>Enfermedad renal (insuficiencia renal, enfermedad renal estadio I, proteinuria).</p>
Alimentos permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LoLos 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.</li> </ul>

Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos naturales con alto contenido en proteínas como la leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, mariscos y frutos secos.</li> </ul>
Nombre	Dieta hiperproteica
En qué consiste	Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica.
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.
Alimentos permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pescados, carnes bajas en grasa, huevos y jamón (preferiblemente de pavo).</li> <li>Quesos blancos o bajos en grasas, leche y yogurt desnatados.</li> <li>Leche de almendras o de cualquier tipo de nuez.</li> <li>Zanahorias, espinaca, lechuga, coles, berro, achicoria, rúcula y acelga.</li> </ul>
Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todos aquellos que son fuente de carbohidratos como cereales, el pan, la pasta, el arroz, harinas, tubérculos como la yuca, batata; azúcares y todos los alimentos que la contengan como dulces, tortas, miel, refrescos, jugos pasteurizados.</li> </ul>
Nombre	Dieta baja en purinas
En qué consiste	Es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, 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.
Indicaciones	Cuando se presenta elevación de ácido úrico por ingesta elevada de purinas, enfermedad de gota, enfermedad renal.

Alimentos permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas.</li> </ul>
Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne roja, guisantes.</li> </ul>

Nombre	Dieta hiposódica
En qué consiste	Dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.
Indicaciones	Pacientes con hipertension.
Alimentos permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes, aves, vísceras (lengua, riñones, hígado), embutidos sin sal.</li> <li>• Pescados frescos de agua dulce o de mar.</li> <li>• Huevos.</li> <li>• Lácteos: leche, yogures, petit-suisse, cuajada, requesón, queso sin sal.</li> </ul>
Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua mineral con gas (Vichy)</li> <li>• Sal de cocina.</li> <li>• Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos.</li> <li>• Comidas precocinadas: lasaña, croquetas.</li> <li>• Salsas comerciales: mostaza, ketchup, salsa de soja.</li> <li>• Congelados.</li> <li>• Conservas en general.</li> <li>• Mantequilla, margarina, manteca.</li> </ul>

Nombre	Dieta hipersódica
En qué consiste	Prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio. Es de corta duración.
Indicaciones	Pacientes con hiponatremia.
Alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos con alto contenido de sodio.</li> </ul>



Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos que no contengan o tengan una cantidad reducida de sodio.</li> </ul>
-------------------------	---

Nombre	Dieta de líquidos claros
En qué consiste	<p>Provee líquidos, electrólitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.</p> <p>Los líquidos que se proveen son traslúcidos.</p>
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 permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.</li> </ul>
Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos sólidos.</li> </ul>

Nombre	Dieta de líquidos completos o líquidos generales
En qué consiste	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 permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>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).</li> </ul>

Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos sólidos.</li> </ul>
Nombre	Dieta de purés
En qué consiste	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.
Alimentos permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos sólidos.</li> </ul>

Nombre	Dieta suave
En qué consiste	Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.
Indicaciones	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 permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas</li> </ul>

Alimentos no permitidos	cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.
Nombre	Dieta blanda
En qué consiste	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 como gastritis, úlcera o colitis y cuando existe intolerancia a los lípidos.
Alimentos permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos 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.</li> </ul>
Alimentos no permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas.</li> </ul>

Nombre	Dieta blanda
En qué consiste	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 como gastritis, úlcera o colitis y cuando existe intolerancia a los lípidos.
Alimentos permitidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos 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.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las</li> </ul>

## Alimentos no permitidos

especias concentradas. Las bebidas que contienen cafeína, como la cocoa, el té negro y algunas bebidas gaseosas, deben consumirse a discreción. Las bebidas alcohólicas se restringen o eliminan.