



Alexa Avendaño Trujillo

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillen**

DIETOTERAPIA

PASIÓN POR EDUCAR

Nutrición

3 “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de mayo del 2023

DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS

Definición Provee lípidos, electrolitos y energía en forma de alimentos fácil digestión.

Indicaciones Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para un examen de colón o cirugía de colon y en la diarrea de corta duración

Alimentos recomendados Líquidos claros, jugos de fruta colados, agua de frutas, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé

DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS

Definición Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión.

Indicaciones Se utiliza en el periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y dieta suave en sujetos mixtas.

Alimentos recomendados Leche, yogurt, huevo, sopas, cremas, caldos, helados, gelatinas y café, miel, caramelos, verduras, aguas de sabor

DIETA DE PÚRES

Definición Provee una alimentación completa, está basada en alimentos puré y papillas de diferentes consistencia.

Indicaciones Pacientes con dificultad para masticar pero que si puede tragar o px con problemas esofágicos.

Alimentos recomendados Sopas, caldos, yogurt, jugos, leche, hígado, huego tibio, nieve, aceites y helado.

DIETA SUAVE

Definición Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave

Indicaciones	Px con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales.
Alimentos recomendados	Verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, carnes de res y puerco molida, al pescado o pollo
DIETA BLANDA	
Definición	No modifica la consistencia de los alimentos, preparados con poco aceite
Indicaciones	No modifica la consistencia de los alimentos, incluye alimentos preparados con muy pocas grasas, limita el café.
Alimentos recomendados	Excluir chiles, pimienta negra, menta, oimentón, curry, jitomate y especias.
DIETA HIPOENERGÉTICA	
Definición	Es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal al individuo de 500 a 1000 kcal.
DIETA HIPERENERGÉTICA	
Definición	Se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto
Indicaciones	En situaciones muy especiales de desgaste energético, enfermedades catabólicas.
Alimentos recomendados	Se permite todo tipo de alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el px.
DIETA BAJA DE HIDRATOS DE CARBONO	
Definición	Se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimo, aportando en su mayor proporción, saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre
Indicaciones	A enfermedades metabólicas, los HC y fibras son modificados

DIETA MODIFICADAS EN RESIDUOS

Definición

Tipo de carbohidratos que no se puede digerir y el residuo es la parte no digerida al alimento.

Indicaciones

Px que deben de mantener el colón en reposo

Alimentos recomendados

Lácteos: Yogurt

Animal: Pollo, jamón en pavo, queso panela

Frutas: Manzana, pera, durazno cocidas y sin cascara

Verduras: Zanahorias y chayote cocidas

Cereales: Arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote

Leguminosas: Ninguna

Aceite: Maíz, girasol, oliva, soya, canola

Azucares: Ningún tipo

Alimentos no recomendados

Lácteos: Leche entera y descremada

Animal: Cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos

Frutas; Todas las demás

Verduras: Todas las demás

Cereales: Avena, pan, tortilla, pasteles, galletas

Leguminosas: Frijol, lenteja, haba, soya, alverjón

Aceites: Grasas

Azucares: Azúcar, miel

DIETA BRAT O BRATY

Definición Contiene solo 4 alimentos de acuerdo a la letra (platanos, arros, manzana, pan tostado y yougurt)

Indicaciones Px con diarrea aguda, sólo consumir los alimentos indicados.

DIETA HIPERLÍPIDICAS

Definición Alimentos con alto contenido en ácidos grasos

DIETA CETOGÉNICA

Definición Muy controvertida por la gran cantidad de grasas que proporciona, es baja en HC y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales

Indicaciones En obesidad mórbida y en epilepsia

Alimentos recomendados

Lácteos: Entera y yogurt natural

Animal: Carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamón, chicharrón, viseras, hígado, sesos, pata

Fruta: Ninguna

Verduras: Todas

Cereales: Ninguna

Leguminosas: Ninguna

Aceites: Soya, girasol, canosa, oliva, manteca, mayonesa y crema

Azucares: Ninguna

Botana: Ninguna

Alimentos no recomendados Lácteos: Semidescremada y descremada

Animal: Carnes sin grasa magra

Fruta: Todas

Verdura: Ninguna

Cereales: Todas en general

Leguminosas: Todas

Aceites: Ninguna

Azúcares; Azúcar, miel, refrescos, jugos, a. industrializados, papas, chicharrones, botanas

Botanas: Papas, chicharrones con harina

DIETA HIPOPROTEÍCA

Definición

El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/d.

DIETA HIPERPROTEÍCA

Definición

Cuando el consumo sobrepasa a 1kg/d de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteíca, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados

Indicaciones

Px con sepsis, desnutrición proteica, VIH, politraumatizados, cáncer, quemados, estados fébriles, estados hipercatabolicos.

DIETA BAJO EN PURINAS

Definición

Es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas

Indicaciones

Primaria: Consumo excesivo de alimentos productores de á. úrico

Secundario: No eliminar este producto de desecho

DIETA HIPOSÓDICA

Definición Controla la ingesta de Na, para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos

Indicaciones Utilidad en casos de THA

Alimentos recomendados Alimentos no procesados

DIETA HIPERSÓDICA

Definición Prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altas en Na y se utiliza en px con hiponotremia

DIETA INSUFICIENTE, MALNUTRICIÓN Y DESNUTRICIÓN

Definiciones

Desnutrición: Existe una deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas.

Malnutrición: Existe una deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita

Kwashiorcor: Por insuficiencia de proteica en la dieta

Marasmo: Exagerada a falta de un déficit calórico total en la dieta