



USC

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Sergio Gómez Nieto

Nombre del tema: Investigaciones generales

Parcial: 1er parcial

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Lisset del Carmen flores Velázquez

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 3er cuatri



Líquidos

Concepto: El estado líquido es un estado de agregación de la materia intermedio entre el estado sólido y el estado de gas.

Objetivo: Una dieta a base de líquidos transparentes te aporta suficiente cantidad de líquidos para mantenerte hidratado. También te proporciona electrolitos, como sodio y potasio.

Prescripción: Usted puede necesitar hacer una dieta líquida completa antes de un examen o procedimiento médico, o antes de ciertos tipos de cirugía.

Alimentos recomendados: Agua Jugos de fruta, incluso néctares y jugos con pulpa Mantequilla, margarina, aceite, crema, flan y pudín Helado común, yogur helado y sorbete Helados de fruta y paletas de helado.

Alimentos no recomendados: No coma ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS". Tampoco coma verduras crudas o cocidas. Y no coma helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas.

Licuadaos completos

Concepto: Una dieta licuada completa solamente incluye alimentos que han sido mezclados con un líquido. Es posible que deba seguir una dieta licuada si no puede masticar o tragar alimentos sólidos.

Objetivo: Las proteínas restauran el glucógeno muscular y ayudan a reparar las fibras musculares y en la creación del músculo.

Prescripción: Los licuadaos complementan la dieta para bajar de peso

Alimentos recomendados: Mantequilla, margarina o aceite Queso crema o salsa de queso, Aderezo para ensalada Salsas sin grumos o jugo de las carnes

Alimentos no recomendados: Salchichas, perritos calientes y otras carnes embutidas. Piel de pollo o pavo, Cualquier filete de pescado que todavía tenga espinas, Carne dura con mucho cartílago, Nueces, semillas y mantequilla de cacahuate crujiente

Puré

Concepto: Comida que se prepara con hortalizas, legumbres u otros ingredientes cocidos y triturados hasta conseguir una pasta; se sirve como entrante o acompañamiento de diversos platos.

Objetivo: Mantener una adecuada alimentación que le brinde una correcta nutrición a nuestro organismo permitiéndole cubrir las necesidades básicas y biológicas.

Preinscripción: Dieta para pacientes en etapa de recuperación de una cirugía.

Alimentos recomendados: Sopas licuadas, Consomés colados, Cremas de verduras, Purés de frutas y verduras, Leches, Yogurt.

Alimentos no recomendados: Embutidos, Mantequilla y margarina, Comidas rápidas, Bebidas industriales como gaseosas o refrescos, Productos que incluyan la grasa o nata de los lácteos (helados de crema, postres o quesos amarillos).



Blanda química

Concepto: Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra. Si usted está siguiendo una dieta blanda, no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína.

Objetivo: Mejorar la digestión de los alimentos y evitar irritación en la mucosa intestinal y gástrica

Preinscripción: Para ayudar a tratar los síntomas de úlceras, acidez gástrica, ERGE, náuseas y vómitos

Alimentos recomendados: Huevos, Tofu, Sopa, especialmente caldo, Té ligero

Alimentos no recomendados: Alimentos que contengan mucho azúcar, Semillas y nueces, Pescados y carnes muy sazonados, ahumados o curados, Carnes duras, fibrosas, Alimentos fritos o grasosos, bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína



Blanda mecánica

Concepto: Generalmente, una dieta blanda elimina alimentos que sean difíciles de masticar o deglutir, y también alimentos condimentados, fritos, o gaseosos.

Objetivo: Proporcionar alimentos con elevado contenido de agua que resulten fáciles de masticar y deglutir.

Preinscripción: se puede recomendar para personas que se estén sometiendo a radioterapia en la cabeza, cuello, o área abdominal. Una dieta blanda mecánica se puede prescribir si usted está teniendo problemas para masticar los alimentos, por ejemplo, debido a falta de dientes, o si usted tiene dificultad para deglutir.

Alimentos recomendados: Carnes duras, Frutas y verduras crudas, Panes duros o crujientes, Nueces y semillas

Alimentos no recomendados: Frutas secas, Frutas con cáscaras, semillas, o huesos, Coco



HIPERCALORICA

Concepto: 1. adj. Med. Que contiene o aporta pocas calorías.

Objetivo: El principal inconveniente de las dietas hipocalóricas es que se pierde masa muscular, que luego es muy difícil de recuperar.

Inscripción: Por lo general la dieta hipocalórica se utiliza para adelgazar y perder peso, mientras que la dieta hipercalórica se planifica en aquellas personas que quieren subir de peso o ganar masa muscular.

Alimentos recomendados: Leche. Batidos de proteínas. Arroz. Carnes rojas. Nueces y mantequilla de nueces. Pan integral. Otros almidones.

Alimentos no recomiendaos: Conservas en aceite. Salsas comerciales • Legumbres y frutos secos (por causar flatulencia).



Hipocalórica

Concepto: La dieta hipocalórica se caracteriza por ser una dieta o régimen dietético bajo en calorías.

Objetivo: Que el organismo obtenga de la grasa corporal la cantidad de calorías restantes para cubrir sus necesidades energéticas

Preinscripción: Aquellas personas que quieren subir de peso o ganar masa muscular.

•**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.

Alimentos no recomendados: Nunca tome fritos, rebozados, empanados o guisos con muchas salsas



HiPERPROTEICA

Concepto: Es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas.

Objetivo: Conseguir que la energía que aporta este último grupo de nutrientes provenga de la grasa acumulada para así facilitar su oxidación y eliminación.

Inscripciones: Es idónea para aquellos que quieran perder peso.

•**Alimentos recomendados:** Pescados, carnes bajas en grasa, huevos y jamón (preferiblemente de pavo). Quesos blancos o bajos en grasas, leche y yogurt desnatados. Leche de almendras o de cualquier tipo de nuez. Zanahorias, espinaca, lechuga, coles, berro, achicoria, rúcula y acelga

Alimentos no recomendados: Prohíbe comer alimentos que contienen carbohidrato, como la pasta, el arroz o el pan.

HIPOPROTEICA

Conceptos: Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo. Como todas las dietas que disminuyen el aporte de una variedad de nutriente específico, entraña ciertos riesgos por lo tanto SIEMPRE debe contar con una precisa indicación y un estricto control médico.

Objetivo: la pérdida de peso, prevenir frente a enfermedades coronarias, o mejorar la resistencia a la insulina, siempre, claro está, que el resto de la dieta sea equilibrada y saludable.

Preinscripción: es una dieta indicada de forma especial en pacientes con insuficiencia renal crónica, cirrosis hepática, insuficiencia hepática, etc.

Alimentos recomendados: Los cereales, pastas, pan, arroz y harinas se suelen sustituir por alimentos elaborados bajos en proteínas (hipoproteicos).

Alimentos no recomendados: Prohíbe comer alimentos que contienen carbohidrato, como la pasta, el arroz o el pan.

Modificada en sodio

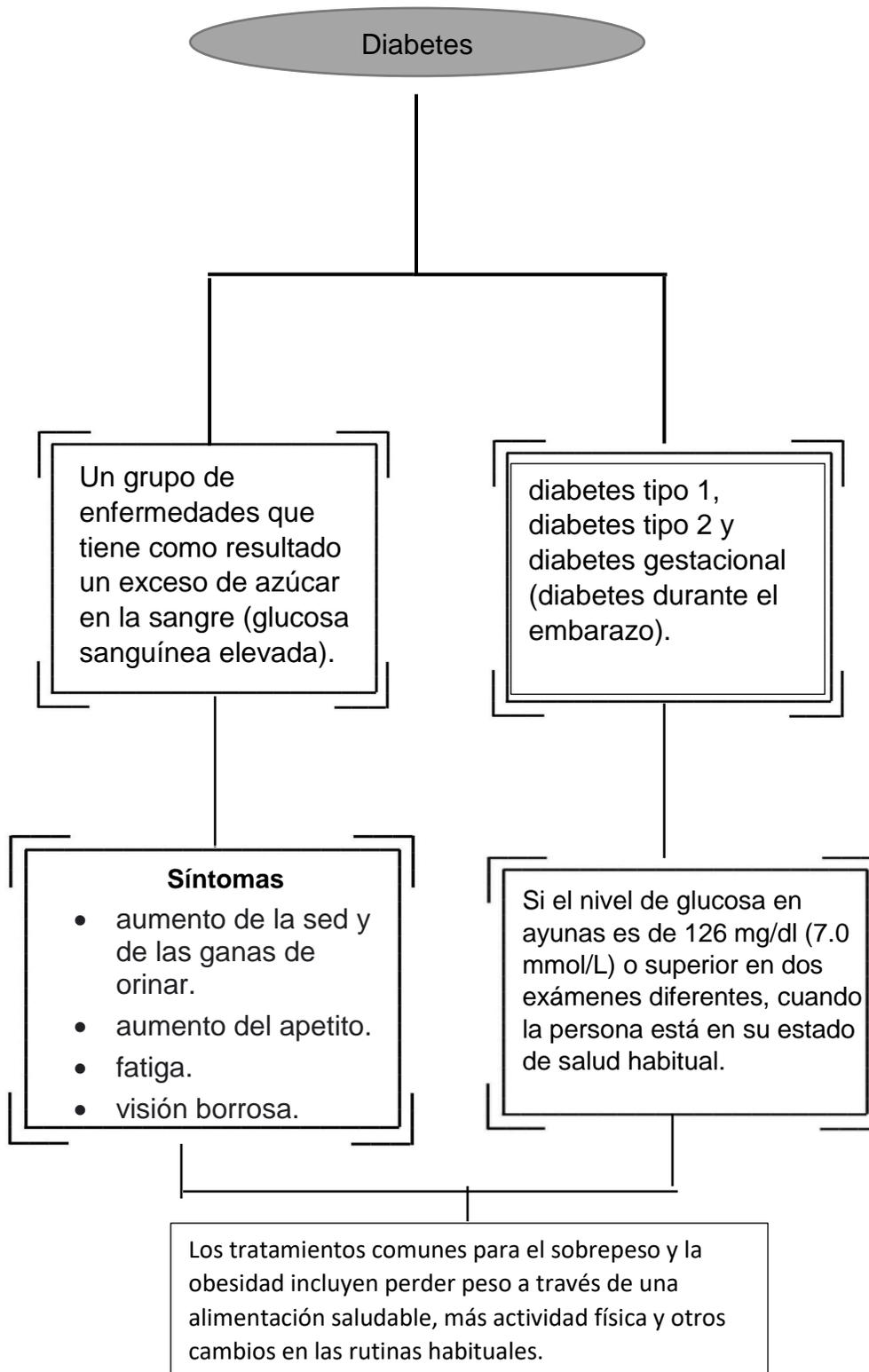
Concepto: Una dieta baja en sodio restringe la cantidad de sodio (sal) en la dieta.

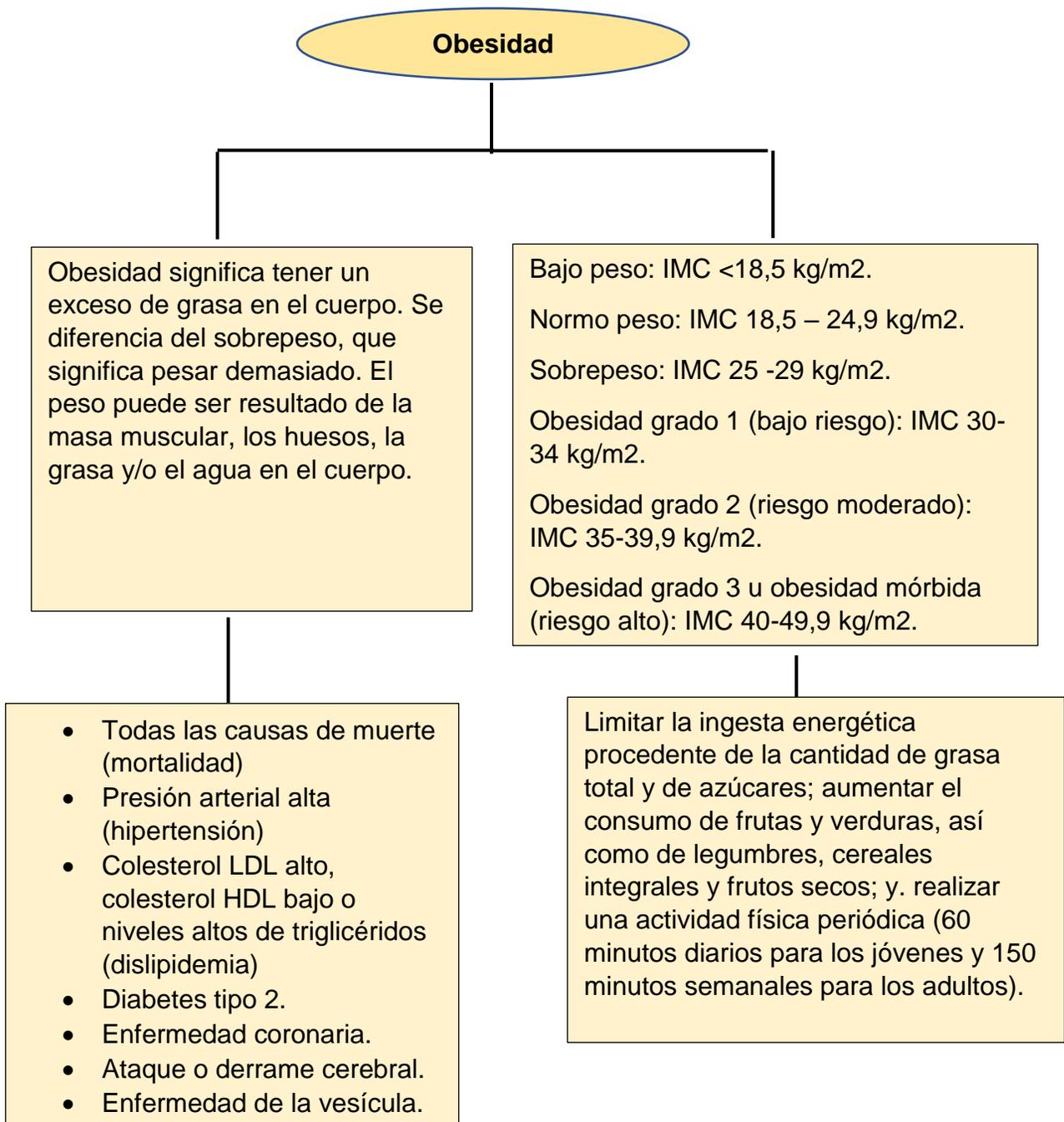
Objetivo: El cuerpo utiliza el sodio para controlar la presión arterial y el volumen sanguíneo. El cuerpo también necesita sodio para que los músculos y los nervios funcionen apropiadamente.

Preinscripciones: Esta dieta es para pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo.

Alimentos recomendados: panes y bollitos sin espolvoreados de sal, cereales no cocidos y listos para consumir (con menos del 5% del valor diario de sodio), muffins, palitos de pan y galletas sin sal

Alimentos no recomendados: • quesos, requesón y quesos untables procesados, • suero de leche. frescos, • huevos y sustitutos de huevos, mantequilla de maní con bajo sodio, • frijoles y guisantes deshidratados, • nueces sin sal.





Enfermedades
gastrointestinales

Son enfermedades que atacan el estómago y los intestinos, generalmente son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y algunos alimentos como leche y grasas, aunque también existen algunos medicamentos que las provocan.

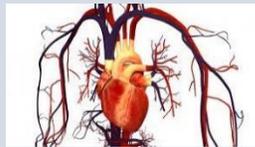
- Adherencias abdominales.
- Apendicitis.
- Cálculos biliares.
- Control intestinal.
- Diarrea.
- Enfermedad celíaca.
- Enfermedad de Crohn.
- Enfermedad de Hirschsprung.

- Complicaciones
- Estreñimiento.
 - Impactación fecal.
 - Obstrucción intestinal.
 - Diarrea.
 - Enteritis por radiación.
 -

En la dieta se pueden incluir cereales como el arroz, maíz, el trigo sarraceno, el mijo, la quínoa blanca y la patata, por ejemplo. También el huevo, la carne no procesada y el pescado. Lácteos sin lactosa y quesos curados, también bebidas vegetales almendras, avena, arroz...mejor enriquecidas en calcio

Enfermedades cardiovasculares

Afección cardíaca que se manifiesta mediante vasos sanguíneos enfermos, problemas estructurales y coágulos sanguíneos.



Complicaciones

- Dolor en el pecho.
- Desmayos (síncope).
- Fatiga.
- Latidos irregulares del corazón.
- Falta de aire.
- Hinchazón de los pies o los tobillos.

Entre las enfermedades cardíacas se encuentran las siguientes:

- Enfermedad de los vasos sanguíneos, como enfermedad de las arterias coronarias.
- Latidos cardíacos irregulares (arritmia)
- Problemas cardíacos de nacimiento (defectos cardíacos congénitos)
- Enfermedad del músculo cardíaco.
- Enfermedad de las válvulas cardíacas.

La dieta cardíaca hace énfasis en alimentos como verduras, cereales integrales y pescados grasos. Estos alimentos son beneficiosos para la salud del corazón.

Bibliografía

Torres. (s.f.). *Plan alimenticio*. Obtenido de https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-licuada-completa.html

Maria. (s.f.). *verduras*. Obtenido de <https://prezi.com/7i6ff8dbbiwg/objetivo-general/?frame=4141185f84be0831343a54a553b1f638840a77a9>

Martin. (s.f.). *Fabiola*. Obtenido de <https://dle.rae.es/pur%C3%A9>

Alberto. (s.f.). Obtenido de dietas: <https://www.euroinnova.com.ar/blog/cual-es-el-objetivo-principal-de-la-nutricion#:~:text=Mantener%20una%20adecuada%20alimentaci%C3%B3n%20que,el%20ciclo%20de%20la%20vida>.

Carlos, J. (s.f.). *metabolismo*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000206.htm#:~:text=Usted%20puede%20necesitar%20hacer%20una,con%20los%20resultados%20del%20examen>.

(Juana, s.f.)

Juana. (s.f.). *Dieta saludable*. Obtenido de <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkid=205735#:~:text=Generalmente%20%20una%20dieta%20blanda%20elimina,dif%C3%ADciles%20de%20masticar%20o%20deglutir>.