



**Nombre del Alumno: Esmeralda perez velazquez**

**Nombre del tema dietas**

**Parcial 1er parcial**

**Nombre de la Materia nutrición clinica**

**Nombre del profesor lisset del Carmen flores velazquez**

**Nombre de la Licenciatura Lic. Enfermería**

**Cuatrimestre 3er cuatrimestre**

## Líquidos

**Concepto:** Una dieta a base de líquidos transparentes limita tus opciones a agua, consomé y gelatina sin agregados, ya que se digieren fácilmente y no dejan residuos de alimentos en el tubo digestivo.



**Objetivo:** También es posible que debas seguir una dieta de líquidos transparentes antes y después de determinados tipos de cirugías.

**Prescripción:** Una dieta de líquidos transparentes no puede aportarte todas las calorías y los nutrientes que necesitas. Solo hazla según las instrucciones del proveedor de atención médica.

**Alimentos recomendados:** Agua Jugos de fruta, incluso néctares y jugos con pulpa Mantequilla, margarina, agua en frutas.

**Alimentos no recomendados:**

## LICUADOS COMPLETOS

**Concepto:** Los licuados completos son una mezcla balanceada de alimentos, generalmente líquidos, que se preparan en una licuadora. Están diseñados para ser una fuente completa de nutrientes y energía, reemplazando una comida o complementando la dieta diaria.

**Objetivo:** El objetivo principal de los licuados completos es brindar una nutrición completa en una sola bebida. Pueden ser utilizados para aumentar la ingesta calórica en personas con necesidades calóricas elevadas

**Prescripción:** La prescripción de licuados completos depende de las necesidades individuales de cada persona. Algunas personas pueden consumirlos como un sustituto de comida ocasional, mientras que otras pueden incorporarlos de manera más regular en su dieta diaria.

### Alimentos no recomendados:

Para mantener los licuados completos saludables, es recomendable evitar o limitar el uso de ingredientes altos en azúcares agregados, grasas trans o alimentos procesados.

### Alimentos recomendados:

**Proteínas:** Leche, yogur, proteína en polvo, tofu, nueces o semillas como almendras o chía.

**Carbohidratos:** Frutas como plátano, fresas, arándanos, avena, o incluso aguacate para añadir cremosidad.





## Puré

**Concepto:** El puré en la dieta es una técnica culinaria que consiste en convertir los alimentos en una textura suave y uniforme, facilitando su consumo para personas con dificultades para comer alimentos sólidos.

**Objetivo:** principal del puré en la dieta es proporcionar una forma segura y fácil de consumir alimentos para aquellos que tienen problemas de masticación o deglución. También puede ser utilizado como una forma de reintroducir alimentos después de cirugías

**Prescripción:** del puré en la dieta depende de las necesidades individuales y las restricciones dietéticas de cada persona. Por lo general, es recomendado y supervisado por un profesional de la salud o un nutricionista.

### Alimentos recomendados:

Verduras: Patatas, zanahorias, calabazas, batatas, guisantes, brócoli, Frutas: Plátanos, manzanas cocidas, peras, mangos, melocotones, Legumbres: Lentejas, garbanzos.

### Alimentos no recomendados:

Frutas o verduras crudas y duras, como manzanas crujientes o zanahorias crudas. Frutos secos o semillas enteras. Alimentos fritos o con alto contenido de grasas saturadas. Alimentos con huesos pequeños, como pollo o pescado con huesos.

## BLANDA QUIMICA

**Concepto:** La dieta blanda química es una recomendación alimentaria específica que busca proporcionar alimentos de fácil digestión y suave para el sistema gastrointestinal.

**Objetivo:** la dieta blanda química es brindar alivio y permitir la recuperación del sistema digestivo cuando está irritado o inflamado. Al incluir alimentos de textura suave.

**Prescripción:** de la dieta blanda química es generalmente realizada por un profesional de la salud, como un médico o un nutricionista. Se recomienda para personas que han pasado por cirugías gastrointestinales.

### Alimentos recomendados:

Carnes magras: Pollo sin piel, pavo, pescado suave. Huevos bien cocidos.

Cereales y féculas bajos en fibra: arroz blanco, patatas, pan blanco sin semillas, pasta cocida.

### Alimentos no recomendados:

Alimentos altos en fibra, como cereales integrales, nueces o semillas.

Grasas saturadas y alimentos fritos.

Frutas y verduras crudas o fibrosas, como coles o brócoli.

Condimentos fuertes o picantes, como pimienta, chiles o salsas.



## BLANDA MECANICA

**Concepto:** La dieta blanda mecánica se basa en alimentos de textura suave y blanda que requieran poco esfuerzo para masticar y tragar, lo que la hace adecuada para personas con problemas dentales o dificultades de masticación.

**Objetivo** principal de la dieta blanda mecánica es proporcionar una alimentación adecuada y segura para personas con limitaciones en la función de masticación o para aquellos que se están recuperando de cirugías orales.

**Prescripción:** de la dieta blanda mecánica puede variar según las necesidades y la condición de cada individuo. Puede ser recomendada por un dentista, cirujano oral

**Alimentos no recomendados:** Carnes duras o fibrosas. Frutas y verduras crudas o crujientes. Panes duros o con semillas.

**Alimentos recomendados:** Carnes tiernas y suaves: Pollo, pavo, pescado sin espinas, carne de res tierna. Huevos bien cocidos, como huevos revueltos o pasados por agua. Cereales blandos: Arroz cocido, avena, pan blanco sin corteza.



## HIPERCALORICA

**Concepto:** La dieta hipercalórica se basa en consumir una mayor cantidad de calorías de las que el cuerpo necesita para mantener su peso actual. El objetivo es crear un excedente calórico que permita ganar peso, principalmente en forma de músculo.

**Objetivo:** El principal objetivo de una dieta hipercalórica es aumentar la masa corporal, especialmente la masa muscular. Es comúnmente utilizada por atletas.

**Prescripción:** una dieta hipercalórica debe ser personalizada y adaptada a las necesidades y objetivos específicos de cada individuo.

**Alimentos recomendados:** Fuentes de proteínas: Carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres y frutos secos.

Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacates, nueces, almendras, semillas de chía y aceite de coco.

**Alimentos no recomendados:** Comida rápida y frita con alto contenido de grasas saturadas y trans.

Bebidas azucaradas y refrescos.

Snacks y productos procesados con alto contenido de azúcares añadidos y sodio.





# HIPOCALORICA

**Concepto:** La dieta hipocalórica se basa en consumir una cantidad de calorías inferior a las necesidades diarias del individuo, creando un déficit calórico que puede llevar a la pérdida de peso corporal.

**Objetivo:** principal de una dieta hipocalórica es promover la pérdida de peso, especialmente en forma de grasa corporal, para aquellos que desean adelgazar o mejorar su composición corporal.

**prescripción :** de una dieta hipocalórica debe ser individualizada y adaptada a las necesidades y objetivos específicos de cada persona. Se debe tener en cuenta el peso, la estatura, el nivel de actividad física y el estado de salud general.

**Alimentos recomendados:** Vegetales sin almidón: Espinacas, brócoli, col rizada, calabacín, pimientos, etc.

Fuentes magras de proteínas: Pollo, pavo, pescado, claras de huevo, productos lácteos bajos en grasa y tofu.

**Alimentos no recomendados:** Comida rápida y frita con alto contenido de grasas saturadas y trans.

Bebidas azucaradas y refrescos.

Dulces y golosinas con alto contenido de azúcares refinados.



# HIPERPROTEICA

**Concepto:** La dieta hiperproteica se basa en consumir una mayor cantidad de proteínas en comparación con otros macronutrientes, como los carbohidratos y las grasas.

**Objetivo:** El principal objetivo de una dieta hiperproteica es aumentar la ingesta de proteínas para optimizar el crecimiento y la recuperación muscular, especialmente en personas que buscan aumentar la masa muscular.

**Prescripción:** La prescripción de una dieta hiperproteica debe adaptarse a las necesidades y objetivos individuales de cada persona. Es importante considerar factores como el peso, la actividad física, la edad y la salud general.

## Alimentos recomendados:

Fuentes de proteínas animales: Carne magra (pollo, pavo, ternera), pescado, huevos, productos lácteos bajos en grasa.

Fuentes de proteínas vegetales: Tofu, tempeh, lentejas, garbanzos, quinoa, frijoles, nueces y semillas.

## Alimentos no recomendados:

No eliminar carbohidratos y grasas: Es importante consumir una cantidad adecuada de carbohidratos y grasas saludables para obtener una nutrición completa y equilibrada.

Suplementos excesivos:



**Concepto:** La dieta hipoproteica se centra en reducir el aporte de proteínas para disminuir la acumulación de productos de desecho nitrogenados en el cuerpo, lo que podría ser perjudicial para personas con problemas de filtración renal.

**Objetivo** principal de la dieta hipoproteica es reducir la carga sobre los riñones y otros órganos afectados, evitando la acumulación de productos tóxicos derivados del metabolismo de proteínas.

**prescripción** de una dieta hipoproteica debe ser realizada por un profesional de la salud, como un médico o un nutricionista, después de evaluar las necesidades y la condición médica del paciente.

## Alimentos recomendados:

Cereales y féculas: Arroz, pasta, patatas, pan blanco.

Verduras bajas en proteínas: Calabacines, pepinos, lechuga, berenjenas.

Frutas con bajo contenido de proteínas: Manzanas, peras, uvas, melón.

## Alimentos no recomendados:

Carnes ricas en proteínas: Carne roja, pollo, pescado, cerdo.

Productos lácteos ricos en proteínas: Leche entera, quesos duros, yogur alto en proteínas.



# Modificada en sodio

**Concepto:** La dieta modificada en sodio se enfoca en controlar el consumo de sodio, ya que una ingesta excesiva de este mineral puede retener líquidos en el cuerpo y elevar la presión arterial.

**Objetivo:** de una dieta modificada en sodio es regular y reducir la cantidad de sal y sodio en la dieta, lo que puede ayudar a controlar la presión arterial y prevenir complicaciones relacionadas con enfermedades cardiovasculares.

**Prescripción:** una dieta modificada en sodio debe ser individualizada y adaptada a las necesidades específicas de cada persona. El nivel de restricción de sodio dependerá de la condición de salud del individuo y sus requerimientos médicos.

**Alimentos recomendados:** Vegetales frescos: Brócoli, espinaca, zanahorias, calabacín.

Frutas frescas: Manzanas, peras, naranjas, plátanos.

Cereales sin sal: Arroz integral, quinoa, avena.



## Alimentos no recomendados:

Alimentos procesados y enlatados: Sopas enlatadas, embutidos, snacks salados.

Condimentos con sal: Salsas de soja, salsa de tomate, aderezos comerciales.

# DIABETES

## Definición:

La diabetes es una enfermedad crónica en la que el cuerpo no produce suficiente insulina (una hormona que regula el azúcar en la sangre) o no la utiliza eficientemente. Como resultado, los niveles de glucosa en la sangre aumentan, lo que puede causar daño a los órganos y tejidos con el tiempo.

## Síntomas de la diabetes:

- Sed excesiva y boca seca.
- Micción frecuente.
- Hambre constante.
- Fatiga y debilidad.
- Pérdida de peso involuntaria.
- Visión borrosa.
- Heridas que tardan en sanar.
- Infecciones recurrentes.

## Tipos de diabetes:

**Diabetes tipo 1:** Se produce cuando el sistema inmunológico del cuerpo ataca y destruye las células

**Diabetes tipo 2:** Es la forma más común de diabetes y se desarrolla cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o las células no responden

**Diabetes gestacional:** Se presenta durante el embarazo y generalmente desaparece después del parto.

**El diagnóstico** de la diabetes se realiza mediante pruebas de sangre que evalúan los niveles de glucosa en ayunas o después de comer.

## Tratamiento nutricional:

Controlar la ingesta de carbohidratos: La cantidad y tipo de carbohidratos consumidos afectan directamente los niveles de glucosa en sangre. Se pueden utilizar estrategias como contar carbohidratos o seguir el índice glucémico de los alimentos para ayudar a controlar el azúcar en sangre.

# OBESIDAD

La obesidad es una condición de salud en la cual una persona tiene un exceso de grasa corporal, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas,

## El síntoma

Más evidente de la obesidad es el exceso de peso o grasa corporal. Sin embargo, otros síntomas y problemas de salud asociados pueden incluir:

Dificultad para respirar.  
Fatiga y falta de energía.  
Sudoración excesiva.

## Tipos de obesidad:

**Obesidad exógena:** Se refiere a la obesidad causada principalmente por factores externos, como una dieta poco saludable, falta de actividad física y estilo de vida sedentario.

**Obesidad endógena:** En este caso, la obesidad puede estar vinculada a factores internos, como desequilibrios hormonales o predisposición genética.

## Diagnóstico:

El diagnóstico de la obesidad se realiza generalmente mediante la medición del índice de masa corporal (IMC), que es una relación entre el peso y la estatura. Un IMC superior a 30 se considera obesidad. Sin embargo, este valor debe considerarse con cautela,

## El tratamiento

nutricional es esencial para abordar la obesidad de manera efectiva. Aquí hay algunas estrategias comunes:

**Dieta equilibrada y control de porciones:** Se debe fomentar una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros. El control de las porciones es fundamental para evitar el exceso de calorías.



# Enfermedades gastrointestinales

Las enfermedades gastrointestinales son trastornos que afectan el sistema digestivo, incluyendo el esófago, el estómago, el intestino delgado y grueso, el hígado y el páncreas.

**Los síntomas** de las enfermedades gastrointestinales pueden variar según el tipo de trastorno, pero algunos síntomas comunes incluyen:

Dolor abdominal.

Cambios en los hábitos intestinales (diarrea o estreñimiento).

Náuseas y vómitos.

Distensión abdominal e hinchazón.

Pérdida de apetito y peso.

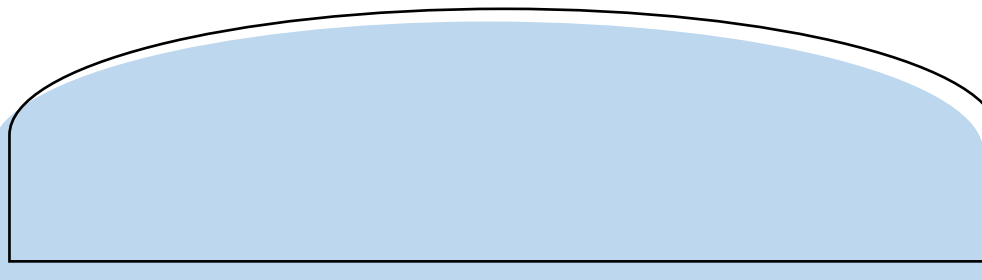
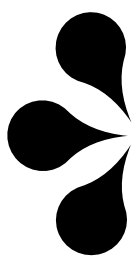
**El diagnóstico de las enfermedades** gastrointestinales se realiza mediante la evaluación de los síntomas del paciente, exámenes físicos y pruebas específicas. Estas pueden incluir análisis de sangre, endoscopias, estudios de imagen y biopsias.

## Tipos de enfermedades gastrointestinales:

- Enfermedades inflamatorias intestinales (EII): Incluyen la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, que son trastornos crónicos
- Enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE): Se produce cuando el contenido ácido del estómago

## El tratamiento nutricional

**Dieta personalizada:** Es importante adaptar la dieta a las necesidades y tolerancias individuales de cada paciente, considerando los alimentos que pueden desencadenar síntomas.



Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Estas enfermedades pueden incluir problemas como la enfermedad coronaria, la hipertensión arterial, el accidente cerebrovascular y la insuficiencia cardíaca.

### **Tipos de enfermedades cardiovasculares:**

**Enfermedad coronaria:** Implica la acumulación de placa en las arterias coronarias que suministran sangre al corazón

**Hipertensión arterial:** Se produce cuando la presión arterial es constantemente alta,

El diagnóstico de las enfermedades cardiovasculares generalmente se basa en la evaluación de los síntomas del paciente, los factores de riesgo, como la presión arterial y el colesterol, y pruebas específicas, como electrocardiogramas (ECG), ecocardiogramas, análisis de sangre y estudios de imagen.

**Los síntomas de las enfermedades cardiovasculares pueden variar según el tipo de trastorno, pero algunos síntomas comunes pueden incluir:**

Dolor o malestar en el pecho (angina de pecho).

Dificultad para respirar.

Fatiga y debilidad.

Mareos o desmayos.

### **Tratamiento nutricional**

**Reducción de sodio:** Reducir la ingesta de sodio puede ayudar a controlar la presión arterial.

**Consumo de grasas saludables:** Priorizar grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, presentes en alimentos como aceite de oliva, aguacate, pescado y nueces, mientras se limitan las grasas saturadas y las grasas trans.

## bibliografía

Lorena. (s.f.). productos . Obtenido de <https://prezi.com/7i6ff8dbbiwg/objetivogeneral/?frame=4141185f84be0831343a54a553b1f638840a77a9>

Rosiii. (julio de 2020). Cuidar tu dieta. Obtenido de <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetes.html#:~:text=La%20diabetes%20es%20una%20enfermedad,libera%20en%20el%20torrente%20sangu%C3%ADneo.>

(Dina, s.f.)

Dina. (s.f.). frutas . Obtenido de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-lasalud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidadadultos/tratamiento#:~:text=L>