



Nombre del Alumno: Jacqueline Quiroga Torres

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

...at, sh
...ve re deeper into e
...the story in the way
...cer in television and
...ng for places where mo
ght not be needed."
...o does she not have ambiti
te her own literary fiction?
...I couldn't possibly. And the
...ad (I just read *American Pa*
by Philip Roth for the first tim
...ore I'm exposed to all these
...oices and writers, and I couldn'
...o know how writers do wha
...o. It's such an extraordinary
...I don't know how they sit
...I can't imagine wh
...ook and a good be
...Parker has s
...like to thin
...s offers
...hange

LIQUIDA

Concepto: El líquido es uno de los tres estados de agregación de la materia. Un líquido es un fluido (además de los gases) cuyo volumen es constante bajo condiciones de temperatura y presión constantes.

Objetivo: Nutrir a aquellos individuos que presentan una enfermedad de base que obliga a ingerir alimentos solo en estado líquido para conseguir una mínima estimulación gastrointestinal.

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 sola, carbonatada o saborizada.
- Jugos de frutas sin pulpa, como el jugo de manzana o de uva blanca.
- Bebidas con sabor a frutas, como ponche de frutas o limonada.
- Bebidas carbonatadas, incluidos refrescos oscuros, como bebidas de cola y cerveza de raíz.

Alimentos no recomendados

- Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa
- Quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort
- Verduras crudas y ensaladas



LICUADOS COMPLETOS

Definición: Una dieta líquida completa se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente, como el helado.

Objetivo: Las frutas constituyen un grupo de alimentos indispensable para nuestra salud y bienestar, especialmente por su aporte de fibra, vitaminas, minerales y sustancias de acción antioxidante.

Prescripción: Los licuados complementan la dieta para bajar de peso.

Alimentos recomendados

- Panes o galletas sin nueces
- Cereales cocidos enriquecidos, como sémola o gachas
- Arroz, pasta o fideos cocidos

Alimentos no recomendados

- Galletas dulces, tartas y productos de panadería
- Yogur con fruta
- Palomitas de maíz y alimentos pegajosos
- Mermeladas y jaleas con trozos de fruta o semillas



PURE

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: El objetivo es incluir granos, frutas, verduras, productos lácteos, y un alimento proteico con la mayoría de las comidas.

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

Alimentos recomendados

- Malteadas.
- Jugos de todo tipo.
- Helados y nieves.
- Gelatinas y flanes.
- Cereales cocidos en puré (avena o papa).
- Huevo tibio.

Alimentados 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 QUIMICA

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: Antes de un examen o procedimiento médico, o antes de ciertos tipos de cirugía. Es importante seguir la dieta rigurosamente para evitar problemas con el procedimiento o la cirugía o con los resultados del examen.

Alimentos recomendados

- Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa
- Verduras cocidas, enlatadas o congeladas
- Papas
- Frutas enlatadas, así como puré de manzana, banano y melón

Alimentos no recomendados:

- Frutas deshidratadas
- Cereales de salvado o integrales
- Galletas, pasta o panes integrales
- Encurtidos, chucrut y otros alimentos fermentados
- Especias y sazónadores fuertes, como el ají picante y el ajo

Blanda mecánica

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.

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

Preinscripción: Una dieta blanda con frecuencia se prescribe como una dieta de transición después de ciertos tipos de cirugía o enfermedades.

Alimentos recomendados:

- Cereal (sin nueces o fruta seca)
- Pan refinado, galletas, muffins, panqués, o bafles
- Pasta
- Arroz blanco natural

Alimentos recomendados:

- Papas freídas
- Verduras duras y crudas (p.a., tiras de zanahoria)
- Verduras cocidas con semillas grandes o cáscaras duras



HIPERCALORICA

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

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

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 recomendados

- Carbohidratos complejos como la pasta, el arroz y el pan.
- Los procesados, que solo aportan calorías vacías. Son las carentes en nutrientes, como las que contienen las gominolas.
- El alcohol también debe quedar fuera de este tipo de dieta, igual que las bebidas

HIPOCALORICA

Concepto: Consiste en aplicar una restricción calórica diaria o reducir la ingesta de alimento que aportan calorías.

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

Prescripción: Las dietas hipocalóricas se siguen utilizando para conseguir pérdidas de peso en pacientes con problemas de sobrepeso u obesidad.

Alimentos recomendados

- Pescado magro, moluscos, crustáceos...
- Leche desnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar.
- Verdura en general.
- Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza;

Alimentos no recomendados

- Azúcar. Confituras. Miel.
- Chocolate. Cacao
- Bollería. Helados.
- Snacks.
- Fruta desecada: pasas, higos, ciruela



Hiperproteica

Concepto: consiste en una alimentación basada en una elevada ingesta de proteínas, reduciendo además el aporte de carbohidratos y grasas al organismo

Objetivo: Prevenir o corregir el catabolismo tisular y la pérdida de peso en pacientes que tienen incrementadas sus necesidades

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.

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: mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas (urea, ácido úrico, etc.)

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

Alimentos recomendados

- Pescado
- Productos lácteos desnatados, como el yogur, el queso quark desnatado, etc

Alimentos no recomendados

- Huevos.
- Verduras.
- Frutos secos.
- Fruta.

Modificada en sodio

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

Objetivo: El objetivo de la dieta controlada en sodio es negativizar el balance de sodio hasta equilibrarlo mediante una reducción en la ingesta, como tratamiento sintomático de los edemas y en el control de la presión arterial en casos de hipertensión arterial (HTA).

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

Alimentos recomendados

- palitos de pan y galletas sin sal,
- pan rallado casero o con bajo sodio,
- arroz, pasta, bulgur, cuscús (preparado sin sal).

Alimentos no recomendados

- Panes, bollitos y galletas espolvoreadas con sal,
- panes de rápida preparación, harina leudante y mezclas para panecillos,
- pan rallado regular,
- cereales calientes instantáneos,

Diabetes

Es una enfermedad crónica (de larga duración) que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. Su cuerpo descompone la mayor parte de los alimentos que come en azúcar (también llamada glucosa) y los libera en el torrente sanguíneo.

diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).

Síntomas

- fatiga.
- visión borrosa.
- entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies.
- úlceras que no cicatrizan.
- pérdida de peso sin razón aparente.

Exámenes de sangre:
Glucemia en ayunas. Se diagnostica diabetes si el nivel de glucosa en ayunas es de 126 mg/dl (7.0 mmol/L) o superior en dos exámenes diferentes, cuando la persona está en su estado de salud habitual.

Los tratamientos comunes para el sobrepeso y la obesidad incluyen perder peso a través de una alimentación saludable, más actividad física y otros cambios en las rutinas habituales.

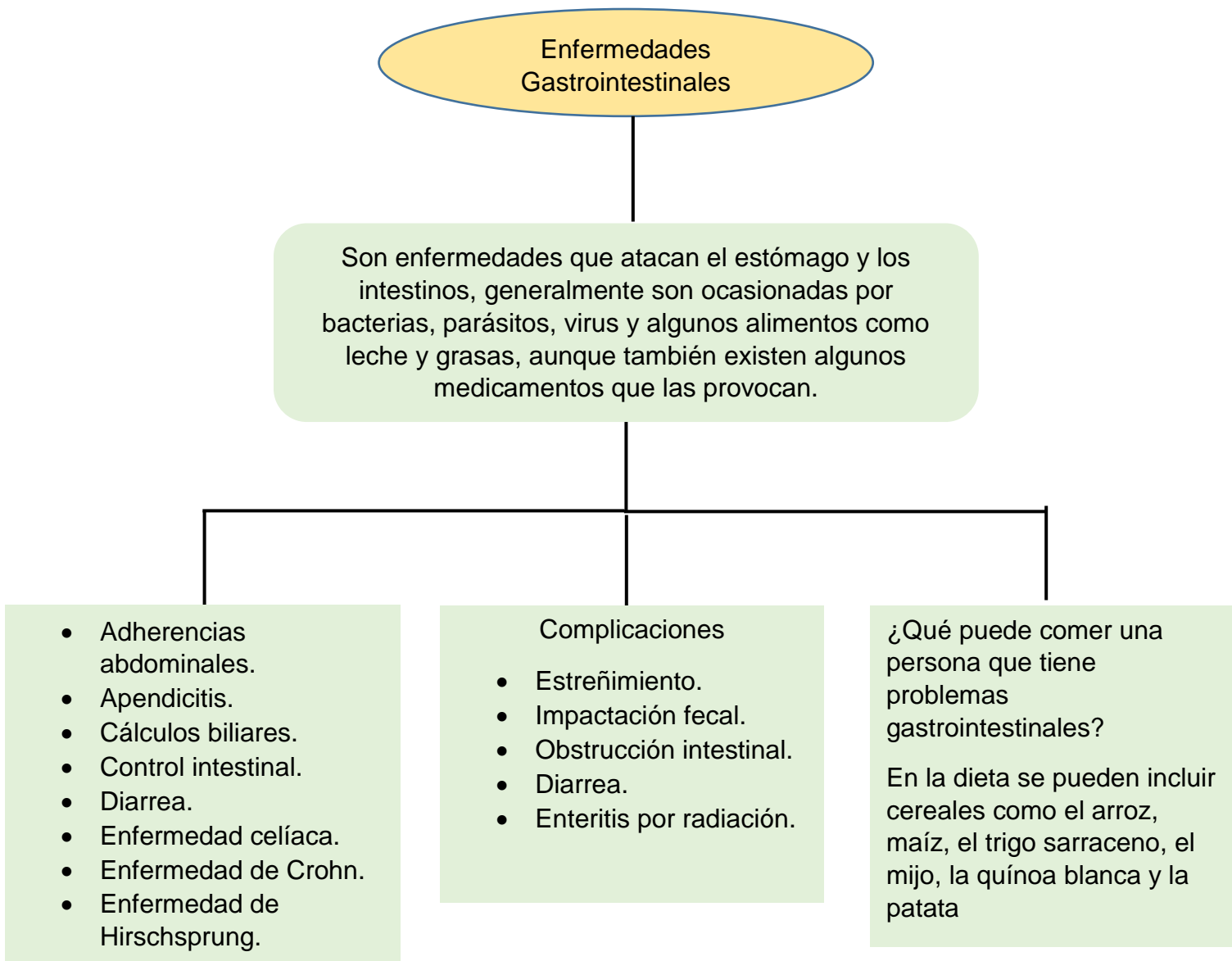
Obesidad

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

- Bajo peso: IMC <18,5 kg/m².
- Normopeso: IMC 18,5 – 24,9 kg/m².
- Sobrepeso: IMC 25 -29 kg/m².
- Obesidad grado 1 (bajo riesgo): IMC 30-34 kg/m².
- Obesidad grado 2 (riesgo moderado): IMC 35-39,9 kg/m².
- Obesidad grado 3 u obesidad mórbida (riesgo alto): IMC 40-49,9 kg/m².

- Todas las causas de muerte (mortalidad)
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Colesterol LDL alto, colesterol HDL bajo o niveles altos de triglicéridos (dislipidemia)
- Diabetes tipo 2.
- Enfermedad coronaria.
- Ataque o derrame cerebral.
- Enfermedad de la vesícula.

Los tratamientos comunes para el sobrepeso y la obesidad incluyen perder peso a través de una alimentación saludable, más actividad física y otros cambios en las rutinas habituales.



Enfermedades cardiovasculares

Es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis.

- 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.

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

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

Bibliografía

- Esperanza. (s.f.). *Alimentos sanos*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000206.htm#:~:text=Usted%20puede%20necesitar%20hacer%20una,con%20los%20resultados%20del%20examen.>
- Angel, L. (s.f.). Obtenido de Dieta buena: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/clear-liquid-diet/art-20048505>
- Lorena. (s.f.). *productos* . Obtenido de <https://prezi.com/7i6ff8dbbiwg/objetivo-general/?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-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/tratamiento#:~:text=Los>