



NOMBRE DE MAESTRO: LISET DEL CARMEN FLORES VELAZQUEZ

NOMBRE DEL ALUMNO: OLGA DELFINA CHABLE GARCIA

NOMBRE DEL TEMA: INVESIGACIONES

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION

## LA DIETA LÍQUIDA

CONCEPTO: La dieta líquida es una dieta hidratante para la recuperación acelerada de las cirugías y las enfermedades diversas. También aumenta la tasa del metabolismo la limpieza de los intestinos que promueve la pérdida de peso saludable.

OBJETIVO: \* Continuar probando la respuesta digestiva a la introducción de nuevo alimentos.

- Controlar la estimulación del tracto gastrointestinal
- Aumento calórico.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Sopas cremosas coadas
- Tés
- Jugos de frutas – incluye néctares y jugos de pulpa.
- Gelatina

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- queso,
- fruta (fresca, congelada ni enlatada),
- carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS".

## LICUADOS COMPLETOS

**CONCEPTO:** Una dieta líquida completa incluye líquidos o alimentos que están en forma líquida a temperatura ambiente. Los líquidos son más fáciles de tragar y digerir que los alimentos sólidos.

**OBJETIVO:** Para la mayoría de las personas que siguen una dieta líquida completa, el objetivo es conseguir 1,350 a 1,500 calorías y 45 gramos de proteína al día. Si usted necesita estar a régimen con una dieta líquida completa durante mucho tiempo, tendrá que estar bajo el cuidado de un nutricionista.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS:

1. Licuado de fresas, naranja y yogur ...
2. Licuado de banana, fresa y avena para el desayuno ...
3. Licuado de duraznos y leche de almendras

**ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:** Los licuados no son recomendables ni en dietas de adelgazamiento, ni para las personas diabéticas. Los azúcares de la fruta se absorben mucho más rápido porque al triturarlas les estamos quitando

## PURE

**CONCEPTO:** Los alimentos de las dietas de en puré y las dietas de alimentos blandos de Fácil masticación es más suave y se ingieren con más facilidad que la comida habitual. Exigen poca o nula masticación.

**OBJETIVO:** Asegurar la ingestión de alimentos en pacientes con problemas de masticación o deglución.

**ALIMENTOS RECOMENDADOS:** \* Leche, yogur suave (simple o sin trozos de fruta),

- suero de la leche, leche evaporada o condensada,
- Requesón en puré, queso ricotta delgado, quesos suaves o procesados derretidos en salsa.
- Helado y yogur congelado.
- Suplementos nutricionales líquidos, como Ensure o Carnation Breakfast Essentials®.
- Batidos de plátano, durazno y sorbetes.

**ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

- Verduras crudas y las que tienden a producir gases como coliflor o brócoli.
- Bollería.
- Carnes y pescados grasos.
- Embutidos.
- Frutas frescas (a excepción de la banana y el aguacate) y deshidratadas.

## BLANDA QUIMICA

CONCEPTO: Si nos ocurre algún malestar gástrico se recomienda llevar una dieta blanda química, con lo que se busca eliminar los irritantes y los alimentos deberán ser cocidos o asados. Esta dieta también es baja en fibra, pero debe ser dictaminada por un experto en nutrición para que la adecue y posteriormente la modifique a otro tipo.

OBJETIVO: **Nutrir al paciente** (lograr cubrir requerimientos energéticos y nutricionales). Evitar que la ingestión de alimentos desencadene malestar digestivo.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: \* Pollo y pescado cocido, a la plancha o al horno y sin condimentar.

- Compotas de frutas concretas, como la de manzana. Gelatina. Patatas hervidas o al vapor- Alguna verdura cocida.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: \* Frutas ácidas y con semillas: todas las berries, uvas, ciruelas, cítricos como naranja, lima, mandarina, toronja, limón. Además de frutos deshidratados y jugos.

- Cereales de granos, integrales o con semillas. Ya sea panes, galletas, harinas o pastas o cualquier producto con fibra añadida.
- Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzo, habas...) ya que son ricos en fibra y generan gases.
- Bebidas con alcohol, cafeína o gaseosas.

## BLANDA MECANICA

**CONCEPTO:** Generalmente, una dieta blanda elimina alimentos que sean difíciles de masticar o deglutir, y también alimentos condimentados, fritos, o gaseosos. Una dieta blanda mecánica simplemente elimina alimentos que sean difíciles de masticar o deglutir.

**OBJETIVO:** elimina alimentos que sean difíciles de masticar o deglutir.

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

### ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Cereal
- pan
- pasta
- arroz

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- \* papas
- \* verduras



## HIPERCALORICA

**CONCEPTO:** La dieta hipercalórica se caracteriza por un aumento de las raciones de alimentos y/o por una mayor frecuencia de consumo de alimentos con alta densidad energética como por ejemplo alimentos ricos en grasas saturadas o en azúcares sencillos.

**OBJETIVO:** que el organismo obtenga de la grasa corporal la cantidad de calorías restantes.

**ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

- leche
- batidos
- Arroz
- Carnes rojas
- Pan integral

**ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

- Carbohidratos
- Los procesados
- El alcohol



## DIETA HIPOCALORICA

**CONCEPTO:** La dieta hipocalórica es aquel régimen dietético que fundamenta su aplicación en la restricción calórica diaria, o la reducción en la ingesta de alimentos (que aportan calorías). Es la más habitual de las dietas que aplican y diagnostican los médicos en los casos de pérdida de peso.

**OBJETIVO:** es que la energía que se obtenga por medio de la alimentación sea baja, con el fin de ir perdiendo kilos, es decir, que la ingesta calórica sea menor que la que se consume durante el día, y el organismo comienza a usar la grasa acumulada, esto para compensar la carencia energética que habrá durante este régimen.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Pescado
- Leche desnatada
- Verdura en general
- zanahorias

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- azúcar
- chocolate
- higos



## HIPERPROTEICA

**CONCEPTO:** dieta protéica o dieta de proteínas consiste en consumir principalmente alimentos ricos en proteínas, reduciendo la ingesta de azúcares y grasas. La principal ventaja de la dieta hiperprotéica es que produce una rápida pérdida de peso.

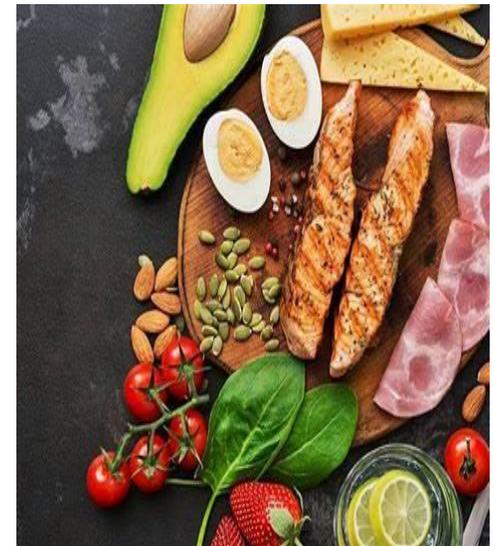
**OBJETIVO:** Prevenir o corregir el catabolismo tisular y la pérdida de peso en pacientes que tienen incrementadas sus necesidades. Conseguir una ingesta adecuada en aquellos individuos que, presentando una correcta funcionalidad digestiva, se encuentren limitados por una dificultad en la masticación.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- pescados
- carnes bajas en grasa
- quesos blancos
- leche de almendras

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- prohíbe comer alimentos que contiene carbohidratos como la pasta,
- el arroz o el pan



## HIPOPROTEICA

**CONCEPTO:** 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:** Establecer el valor calórico diario adecuado a cada individuo, edad y circunstancia.

- · Proporcionar los aportes glucídico y lipídico que son fundamentales para la función energética.

**ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

- Los cereales
- Pastas
- Pan
- Arroz
- harinas

**ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:** prohíben comer alimentos que contiene carbohidratos.



## MODIFICADO EN SODIO

CONCEPTO: una dieta baja en sodio restringe la cantidad de sodio en la dieta.

OBJETIVO: La ingestión de sodio en la dieta se controla para mantener el estado de hidratación, impedir la retención de líquidos o la hipertensión y para facilitar el manejo de la insuficiencia hepática, renal y cardíaca.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- panes
- cereales no cocidos

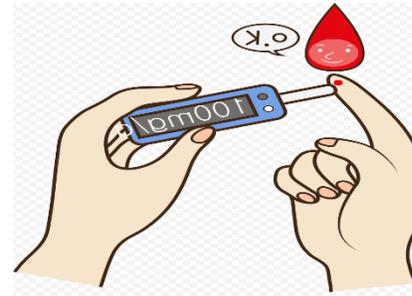
### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- queso
- suero de leche
- huevos
- mantequilla
- frijoles.



# DIABTETES

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La glucosa proviene de los



**SINTOMAS:**

- sed de lo habitual.
- Micción frecuente.
- Pérdida de peso involuntaria

Los factores de riesgo para la diabetes dependen del tipo de diabetes que tienes. Los antecedentes familiares pueden desempeñar un papel en todos los tipos.

Para comprender la diabetes, es importante entender cómo el cuerpo usa habitualmente la glucosa.

La mayoría de las mujeres con diabetes gestacional da a luz a bebés sanos. No obstante, los niveles de glucosa en la sangre sin tratar o sin controlar pueden causarles problemas a ti y a tu bebé.

# OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal.

El índice de masa corporal (IMC) se suele utilizar para diagnosticar la obesidad.

La obesidad puede ocurrir a cualquier edad, incluso, en niños pequeños.

Aunque existen influencias genéticas, conductuales, metabólicas y hormonales en el peso corporal, la obesidad ocurre cuando se ingieren más calorías de las que se queman con las actividades diarias normales y el ejercicio.



La obesidad puede disminuir la calidad de vida en general. Es posible que no puedas hacer las actividades físicas de las que solías disfrutar. Tal vez evites los lugares públicos.

ENFERMEDADES  
GASTROINTESTINALES

Son enfermedades que atacan el estómago y los intestinos; generalmente son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y algunos alimentos

¿Quiénes tienen mayor riesgo de enfermarse?  
Menores de 5 años  
Mayores de 60 años  
Mujeres embarazadas  
Personas con enfermedades crónicas  
Personas que comen en lugares con mala higiene

Las Enfermedades Gastrointestinales pueden provocar:  
Problemas con el esófago como Reflujo, Acalasia  
Problemas con el estómago como Paresia Gastrointestinal, Úlceras Estomacales y Cáncer Estomacal  
Problemas con la vesícula biliar como Cálculos Biliares o inflamación  
Problemas con el páncreas como Pancreatitis y Cáncer Pancreático



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

# ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Síntomas de enfermedad cardíaca en los vasos sanguíneos  
La enfermedad de las arterias coronarias es una afección cardíaca común que afecta los principales vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco.



Radiografías.  
Análisis de sangre.  
Electrocardiograma y ecocardiograma.  
Pruebas de esfuerzo.

El tratamiento de la enfermedad cardíaca depende de la causa y del tipo de daño al corazón. Los hábitos de estilo de vida saludables (como seguir una alimentación con bajo contenido de grasa y sal,

### Hipertensión

asesino silencioso

La hipertensión causa la muerte anualmente a 9.4 millones de personas en el mundo y es responsable del 45 % de los ataques de corazón y del 51 % de los derrames cerebrales, según alertó la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Muertes en el mundo  
17M por enfermedades cardiovasculares  
9,4M ligadas a hipertensión

Cómo evitar la hipertensión

- Dieta equilibrada
- Ejercicio
- Peso saludable
- Poco sal
- Tabaco
- Exceso de alcohol
- Exceso de azúcar

Últimas cifras globales

- 1 de cada 3 adultos
- Produce hipertensión y 88 días de tiempo incapacitante por enfermedad

Estimación de casos

- 2008 1000 M
- 1980 600 M
- 80 % de los muertes ligadas por hipertensión cardiovascular se dan en los países en desarrollo

Prevalencia de casos

- 1 de cada diez personas entre 30 y 40 años
- 1 de cada diez personas entre 50 y 60 años
- 40% de los casos de hipertensión en el mundo se dan en África

M: Millones de personas

## BIBLIOGRAFIA

Hhttps://prezi.com

https://mayoclinic.org/es/healthy

[www.dietahipoproteica.com](http://www.dietahipoproteica.com)

https://dialnet.unirioja