

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NOMBRE DEL ALUMNO: YORDI DIAZ LOPEZ

**NOMBRE DE LA MAESTRA: LISSET DEL CARMEN FLORES
VELASQUEZ**

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION CLINICA



TEMA: DIETAS

CUATRIMESTRE: "3"

LICENCIATURA: LIC. EN ENFERMERIA.

FECHA DE ENTREGA: 01/08/23.

LIQUIDA

CONCEPTO: sustancia cuyas partículas presentan mayor movilidad que los sólidos y menor que los gases, y no presentan una forma propia determinada, pero si un volumen fijo que se distribuye en el recipiente.

OBJETIVO: transportar los nutrientes y el oxígeno a todas las células del cuerpo. Ayuda a convertir los alimentos en energía.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Esta como las sopas cremosas y coladas, te, jugo, gelatina, malteadas, pudin y paletas de helado.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Carnes no procesadas (como salchichas o embutidos). Bebidas carbonatadas. Alcohol. Alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar.

LICUADOS COMPLETOS

CONCEPTO: 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. También es posible que espesar los líquidos.

OBJETIVO: Los licuados pueden ser una buena forma de incorporar alimentos más saludables a la dieta de su familia, pero también puede tener un alto contenido de calorías y azúcares añadidos.

PRESCRIPCION: depende de las necesidades ya de cada persona, algunas personas pueden consumirlos como un sustituto de comida ocasional.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Smoothie de granada, smoothie de arándanos con plátano, licuado de avena, miel y amaranto, jugo de avena y zanahoria, batido de tofu, y batido energético con frutas.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Las carnes, grasas como las salchichas, el tocino o las costillas. Estos alimentos pueden tener un buen sabor, pero son bajos en cuanto a nutrición y altos en caloría.

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: Es aumentar su ingesta minimizando la masticación y facilitando el proceso digestivo. La etapa II también se conoce como dieta en puré y todos los alimentos deben prepararse a una consistencia de comida para bebés.

PRESCRIPCION: Los ejemplos de alimentos con una consistencia en puré incluyen la salsa de manzana, relleno de tarta de calabaza y humus. Los alimentos en puré pueden ser necesarios para personas con problemas al tragar o masticar.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: En adulto una ración son unos 150-200 g, es decir, un plato de ensalada variada o uno de verdura cocida. Si las tomas en puré o crema, la cantidad sube a 250 ml (un bol mediano).

BLANDA QUIMICA

CONCEPTO: Una dieta blanda química 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: Con ella disminuye la acidez estomacal, elimina todos aquellos alimentos que estimulan la secreción gástrica y promueve el bienestar del paciente.

PRESCRIPCION: Es generalmente realizada por un profesional de la salud, como un médico o un nutricionista.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Tales como el pollo, pavo, pescado suave. Huevos bien cocidos. Como también cereales y féculas bajas en fibra.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Alimentos altos en fibra, como cereales integrales, nueces o semillas, grasas saturadas y alimentos fritos.

BLANDA MECANICA

CONCEPTO: Se basa en alimentos de textura suave y blanda que requieran poco esfuerzo para masticar y tragar, lo que hace adecuada para personas con problemas dentales o dificultades para masticar.

OBJETIVO: Principal de la dieta blanda mecánica es proporcionar una alimentación adecuada y segura para personas con limitaciones en la función de masticación.

PRESCRIPCION: Puede variar según las necesidades y la condición de cada individuo, puede ser recomendada por un dentista, cirujano oral.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Carnes tiernas y suaves, pueden ser como el pollo, pescado sin espinas, carne de res tierna, huevos bien cocidos, como huevos revueltos o pasados por agua.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Como las carnes duras o fibrosas, frutas y verduras crudas o crujientes.

HIPERCAL

CONCEPTO: Son aquellas que contienen un aporte energético mayor del que necesita un individuo. No solo es una dieta alta en calorías que permite lograr un aumento de peso, además se mejora la calidad y la cantidad de lo que se come.

OBJETIVO: Es que una persona pueda engordar sin perder salud, consumiendo productos naturales que contengan calorías. Así, el paciente consigue aumentar de peso y masa muscular y evitar la subida del colesterol y los triglicéridos.

PRESCRIPCION: Debe ser personalizada y adaptarse a las necesidades y objetivos específicos de cada individuo.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Fuente de proteínas: carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres y frutos secos.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Entraría como la comida rápida y frita con alto contenido de grasas saturadas. Bebidas azucaradas y refrescos, productos procesados con alto contenido de azúcares añadidos y sodio.

HIPOCALORICA

CONCEPTO: Que contiene o proporciona un bajo número de calorías: dieta hipocalórica.

OBJETIVO: Que el organismo obtenga de la grasa corporal la cantidad de calorías restantes para cubrir sus necesidades energéticas. El principal inconveniente de las dietas hipocalóricas es que se pierde masa muscular, que luego es muy difícil de recuperar.

PRESCRIPCION: Debe ser individualizada y adapta a las necesidades y objetivos específicos de cada persona.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Espinacas, brócoli, col rizada, calabacín, pimientos, etc.
Fuentes magras de proteínas: pollo, pavo, pescado, claras de huevo, productos lácteos bajos en grasa.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Comida rápida y frita con alto contenido de grasas saturadas, bebidas azucaradas y refrescos.

HIPERPROTEICA

CONCEPTO: Es aquella el cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas.

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.

PRESCRIPCION: Debe adaptarse a las necesidades y objetivos individuales a cada persona. Es importante considerar factores como el peso, la actividad física, la edad y la salud general.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Carne magra, pescado, huevos productos lácteos bajos en grasa. Fuentes de proteínas vegetales, lentejas garbanzos etc.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Es importante consumir una cantidad adecuada de carbohidratos y grasas saludables para obtener una nutrición completa y equilibrada.

HIPOPROTEICA

CONCEPTO: Régimen alimenticio caracterizado por una disminución de la proporción correspondiente de proteínas, cuando la cantidad indicada es menor al 15% del total de la dieta. Se suele prescribir a pacientes que deben disminuir la ingesta proteica por padecer alteraciones metabólicas asociadas a insuficiencia renal o hepática.

OBJETIVO: Reducción de la ingesta proteica, indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas.

PRESCRIPCION: 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

MODIFICADO EN SODIO

CONCEPTO: 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: Es negativizar el balance de sodio hasta equilibrarlo mediante una reducción en la ingesta, como tratamiento sintomático de los edemas y el control de la presión arterial en casos de hipertensión arterial (HTA).

PRESCRIPCION: 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.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: vegetales frescos: brócoli, espinaca, zanahorias, calabacín. Frutas frescas: manzanas, peras, naranjas, plátanos.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Alimentos procesados y enlatados: sopas enlatadas, embutidos, snacks salados. Condimentos con sal: salsas de soja, salsa de tomate, aderezos comerciales.

DIABETES

DEFINICION:

Es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en la sangre.

SINTOMAS:

Los síntomas incluyen sed, micción frecuente, hambre, cansancio y visión borrosa. En algunos casos, no hay síntomas.

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.

DIAGNOSTICO:

Se realiza mediante pruebas de sangre que evalúan los niveles de glucosa en ayunas o después de comer.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL:

La cantidad y tipo de carbohidratos consumidos afectan directamente los niveles de glucosa en sangre.

OBESIDAD

DEFINICION:

Estado patológico que se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo.

DIAGNOSTICO:

El diagnóstico de la obesidad se realiza generalmente mediante la medición del índice de masa corporal.

SINTOMAS:

Aumento de peso, dificultada para respirar, cansancio, fatiga y dolor de articulaciones en rodillas y pies.

TRATAMIENTO:

El tratamiento principal implica hacer cambios en el estilo de vida, por ejemplo, seguir una dieta más saludable y hacer ejercicio.

TIPOS DE OBESIDAD:

Obesidad exógena: se refiere a la obesidad causada principalmente por los factores externos.

Obesidad endógena: en este caso, la obesidad puede estar vinculada a factores internos.

ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

DEFINICION:

Son enfermedades que atacan el estómago y los intestinos.

SINTOMAS:

Pueden variar según el tipo de trastorno, pero los más comunes serian, dolor abdominal, náuseas y vómito, hinchazón, pérdida de apetito y peso.

TRATAMIENTO:

Cambio en la dieta y estilo de vida del paciente, uso de probioticos y suplementos alimenticios etc.

DIAGNOSTICO:

Puede realizarse diversas investigaciones para diagnosticar con mayor facilidad a los pacientes con síntomas gastrointestinales.

TIPOS:

Enfermedades inflamatorias intestinales (EII). Enfermedad por reflujo gastroesofágico se produce cuando el contenido acido del estómago.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

DEFINICION:

Son desordenes del corazón y de los vasos sanguíneos.

TRATAMIENTO:

El tratamiento varia y puede incluir cambios en el estilo de vida, medicamentos, cirugías, colocación de stent, marcapasos y ablación.

TIPOS:

Presión arterial alta, niveles de colesterol altos, diabetes, obesidad, enfermedades autoinmunes e inflamatorias.

DIAGNOSTICO:

Mediante un electrocardiograma puede ser parte de un examen de rutina para detectar enfermedades del corazón.

SINTOMAS:

Los síntomas varían ampliamente, desde dolor en el pecho hasta palpitaciones. En algunos casos, no se presentan síntomas.