



UDS

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Andrea Guadalupe Romero López, Lesly Vázquez Mazariegos

Nombre del tema: Manual de Dietas

Parcial: 4to parcial

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 3er cuatrimestre



NUTRICIÓN CLÍNICA

Manual de Dietas

**"CUANDO LA DIETA ES INCORRECTA, LA
MEDICINA NO SIRVE PARA NADA. CUANDO
LA DIETA ES CORRECTA, LA MEDICINA NO
ES NECESARIA"**

**TRABAJO ELABORADO
ANDREA GUADALUPE ROMERO LÓPEZ
LESLY VÁZQUEZ MAZARIEGOS**

Objetivos generales

Lograr la elaboración de un Manual de dietas empleando las características de cada dieta que correspondan tanto al tipo de alimentación de consumo, esto con la finalidad de ser un instrumento de vital importancia para un profesional enfocado en el ámbito de la salud, esto para garantizar un buen funcionamiento metabólico para cada paciente relacionado con su estado de salud

Objetivos específicos

- Aprender a identificar cada tipo de dieta correspondiente a cada paciente
- Conocer respectivamente cuando se debe suministrar una dieta
- Conocer los nutrimentos que un alimento pueda proporcionarnos
- Saber las funciones que surgen en una dieta
- Observar la eficacia que produce una dieta al paciente

Existe un importante número de dietas que afortunadamente son indispensables para un buen funcionamiento tanto del metabolismo y para el cuerpo en estado físico, el tener un cuerpo sano equivale a estar en buena condición en salud y estabilidad, una persona se puede llegar a definir por el trato de su alimentación y en que esta basada, una dieta tiene sus respectivas características, debe de ser completa por lo que debe haber el consumo de variedad de alimentos que produzcan los suficientes nutrientes, suficiente en disponibilidad de sus porciones de consumo, adecuada conforme a edad y peso de la persona, equilibrada y variada en formas de cocción y cuanto en cantidad se pueden consumir para evitar problemas en su metabolismo. “Haz que tu alimento sea tu medicina, y tu medicina tu alimento”. Hipócrates

Si nos enfocamos a dietas más complejas o rigurosas están las próximas dietas a mencionar, La dieta Líquida se enfoca en aquellas personas que requieren de electrolitos suficientes para no causar una deshidratación en su organismo y que también requieran de nutrientes y energía por lo que se recomienda que la persona este consumiendo tanto aguas como alimentos más líquidos y este pueda ayudar a facilitar el funcionamiento de su metabolismo y regular sus funciones que puedan estar descompensadas una dieta semilíquida es aquella que se encuentra en un balance de no acuosa, que pueda facilitar el proceso de masticación en una persona, una dieta blanda se encarga de ser digerida, no es líquida pero tiene una fácil masticación para el no cause una obstrucción en el paciente, otras dietas son la hipercalórica y la hipocalórica que se enfocan en el consumo de calorías, las calorías son importantes en el cuerpo sin embargo debemos de regularlas y llevar un control de la misma manera hay dietas que surgen de las proteínas como lo son las hipoproteicas y las hiperproteicas que también se encargan de balancear las proteínas que debe de tener el cuerpo, básicamente hace un enfoque en cuanto a una persona requiera o no requiera para no causar una descomposición al cuerpo, sucede también con aquellas dietas que son altas o bajas en sodio. “Ninguna enfermedad que pued ser tratada con dieta debe tratarse por ning´´ún otro medio”. Maimonides.

GLOSARIO

1. **Amilopectina:**
hidrato de carbono de alto valor biológico, se trata de un almidón
2. **Anemia melagoblasticama crónica:**
anemias macróticas en las que los progenitores de los hematíes de la medula ósea presentan alteración de la síntesis del ADN
3. **Antropometría:**
disciplina científica estrechamente relacionada con la ergonomía física, estudia la dimensión física de los carbohidratos
4. **Aterosclerosis:**
acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias en las paredes de las arterias
5. **Atractivo sensorial:**
características de los productos perceptibles por los sentidos
6. **Biodisponibilidad:**
concepto farmacéutico que alude a la fracción y velocidad en la que la dosis es administrada
7. **Climaterio:**
periodo de transición en la vida de la mujer, entre la etapa reproductiva y la no reproductiva
8. **Carboxílicos:**
grupo de compuestos caracterizados porque poseen un grupo funcional llamado grupo carboxílico
9. **Curry:**
mix de especies que facilitan las degluciones
10. **Dieta:**
control o regulación de la cantidad y tipo de alimentos que toma o come una persona, con un fin específico
11. **Electrolitos:**
sustancia que en su composición tiene iones libres que hacen que se comporte como conductores de energía
12. **Enfermedades esquimales:**
nombre común usado para pueblos indígenas de las regiones árticas
13. **Enfermedades mediterráneas:**
episodios repetitivos de fiebre e inflamación que afecta el revestimiento del abdomen
14. **Escorbuto:**
afección ocasionada por niveles excesivos de baja vitamina c en la dieta
15. **Estupa inminente:**
ausencia de respuesta de la que solo se puede salir mediante una estimulación física vigorosa
16. **Fito químicos:**
compuestos producidos por las plantas
17. **Flujo biliar:**
flujo que se produce cuando la bilis retrocede hasta el estómago
18. **Fructuanos:**
polímero formado por moléculas de fructuosa
19. **Fructooligosacáridos:**
oligosacárido lineal formado por 10-20 monómeros de fructuosa unidos por en laces b

20. **Gabas:**
neurotransmisor que se encuentra en microorganismos plantas y animales
21. **Hemicelulosa:**
Componentes de las paredes celulares de las plantas
22. **Hidrosolubles:**
cualquier sustancia que tenga por afinidad el agua y pueda disolverse en ella
23. **Hiperqueratosis folicular:** engrosamiento de la parte externa de la epidermis y estrecho corneo
24. **Hipo absorción:** se produce a base del intestino corto
25. **Hipoalbuminemia:** déficit de albumina en la sangre, que se v con frecuencia en pacientes mayores
26. **Inocuidad:** producción de alimentos mediante su distribución y preparación
27. **Kilocaloría:** forma en que se mide la cantidad de energía que aportan los alimentos a nuestro cuerpo EQ: a 1000 C.
28. **Ligna:**
constituyente intracelular incrustante de las células fibrosas de los vegetales
29. **Liposolubles:**
sustancias solubles en grasas, aceites y otros solventes orgánicos no polares
30. **Microflora:**
comunidad de bacterias que existen en el cuerpo o dentro de el
31. **Neuropatía periférica:**
daño neurológico que causa debilidad, entumecimiento y dolor generalmente en manos y pies
32. **Nutriología:**
ciencia que estudia los procesos de alimentación y sus efectos en el metabolismo
33. **Oligoelementos:**
sustancias minerales presentes en pequeñas cantidades en el cuerpo
34. **Pelagro:**
enfermedad sistémica por deficiencia de la vitamina B3
35. **Técnicas culinarias:**
métodos que el ser humano ha desarrollado para procesar los alimentos
36. **Termorregulación:**
permite a los organismos regular la temperatura de sus cuerpos
37. **Termorregulación alimentaria:** proceso de generación de calor por metabolización
38. **Turgencia cutánea:**
perdida de líquidos (deshidratación)
39. **Vasopresina:** hormona antidiurética secretada por núcleos magno celulares del hipotálamo, proviene de la producción de orina diluida
40. **Xeroftalmia:** enfermedad ocular caracterizado por sequedad persistente en la conjuntiva y opacidad de la cornea

DIETAS TERAPEÚTICAS BÁSICAS

4.1 DIETA LÍQUIDA

Compuesta como su nombre lo indica por alimentos de textura líquida a temperatura ambiente, cuyo objetivo es aportar fluidos y electrolitos a individuos que presentan una enfermedad de base, que solo les permite realizar una dieta de textura líquida o recibir una mínima estimulación gastrointestinal.

Las dietas líquidas, pueden ser completas o incompletas según que proporcionen la totalidad de los nutrientes, energía que precisa un paciente.

- Principalmente se utiliza en pacientes que se encuentran en periodo postquirúrgico inmediato
- Preparación para examen o cirugía de colon
- Diarrea aguda de poca duración

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<ul style="list-style-type: none">• Alimentos líquidos• Infusiones• Jugos de frutas• Colados• Agua• Caldos	<ul style="list-style-type: none">• Comida procesada• Frutas y verduras• Carne• Algún componente del plato del buen comer

Dieta semilíquida

Esta es un paso intermedio entre la dieta líquida y la dieta blanda. Los alimentos que se permiten en esta dieta, varían de acuerdo a el diagnóstico

Esta dieta se utiliza también en pacientes que pueden comer alimentos únicamente triturados, por no poseer piezas dentarias o por padecer una enfermedad que les impide masticar

Se permiten los alimentos

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<ul style="list-style-type: none">• Además de los alimentos líquidos Se permiten otros de textura blanda• Flan• Yogurt• Distintos purés	<ul style="list-style-type: none">• Líquidos (en pacientes con enfermedades neurológicas , que sufren alteración en la deglución)

<ul style="list-style-type: none"> • Huevos pasados por agua • Manzana cocida 	
---	--

Dieta Blanda

En esta dieta los alimentos deben de poseer una textura, suave, blanda, para que de cierta manera estimule muy poco el aparato digestivo, siendo de fácil digestión

Existen varias modalidades de la dieta blanda según el diagnóstico del paciente, dieta blanda de ulcera gastroduodenal, postoperatorio no digestivo

Se utiliza en el periodo de transición entre consistencia líquida y la alimentación parenteral

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<ul style="list-style-type: none"> • Carne en forma de albóndigas, croquetas, hamburguesas, o canelones • Alimentos a la plancha, hervidos, estofados, al horno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales crudos • Cereales completos • Alimentos fritos • Guisos • Grasas limitadas • Jitomate • Espicias • Curry

Dieta Basal

Indicada a pacientes hospitalizados, que no precisan una dieta terapéutica

A pesar de esto es importante que no contenga alimentos flatulentos o de difícil digestión

4.2 Dieta Hipocalórica

Es aquella que aporta menos de 800 kcal/día con el objetivo de maximizar los resultados de la restricción calórica en el tratamiento del exceso ponderal

Este tipo de dietas se caracteriza por tratar de compensar las pérdidas nitrogenadas del cuerpo por lo que suelen ser hiperproteicas y pobres en lípidos

Indicada en personas con obesidad o sobrepeso

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<ul style="list-style-type: none">• Frutas• Verduras• Lácteos desnatados• Yogurt• Requesón• Quesos bajos en grasa• Pollo• Pavo• Agua• Infusiones• Café descafeinado	<ul style="list-style-type: none">• Frutas en almibar• Alimentos cocinados con mucha grasa• Lácteos enteros• Quesos muy grasos• Frutas secas• Embutidos

DIETA HIPERCALÓRICA

Es una dieta alta en calorías, pensada para lograr el aumento de peso mejorando la calidad y cantidad de lo que se come

Se utiliza para aumentar masa muscular, se debe de realizar bajo la supervisión de un profesional en nutrición que valore las necesidades de individuo

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<ul style="list-style-type: none">• Aumento de hidratos de carbono y proteínas• Alimentos que proveen vitaminas, sobre todo complejo B• Frutos secos• Aceites vegetales• Mantequilla• Azúcares o miel• Lácteos enteros• Leche en polvo• yogurt• quesos	<ul style="list-style-type: none">• Sopas• Ensaladas <p>Principalmente al inicio de las comidas, ya que disminuyen el apetito hacia los platos principales o posteriores</p>

<ul style="list-style-type: none"> • carnes blancas • frutas y verduras cocidas • pasta, arroz, legumbres 	
--	--

DIETA HIPOPROTEÍCA

Las recomendaciones de la ingesta de los alimentos, variará de acuerdo al estadio del paciente

Se recomienda una restricción de la ingesta de proteínas a pacientes con diálisis, ya que debe de ser mayor para compensar el carácter catabólico de la técnica.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<ul style="list-style-type: none"> • Remolacha • Acelgas • Manzana • Peras • Melón • Mango • Yuca 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y derivados • Carnes • Pescados • Huevos • Legumbres

DIETA HIPERPROTEÍCA

Esta dieta es en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para lo requerimientos diarios de proteínas

Se recomienda esta dieta principalmente a aquellas personas que quieren bajar de peso, ya que el objetivo es que pierdan grasa acumulada sin que se resienta en la masa muscular

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<ul style="list-style-type: none"> • Pescado • Huevos • Leche desnatada • Espinacas, acelgas, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, ajo, pimentón, espárragos • Semillas, chía, linaza 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales • Tubérculos • Granos como frijoles, arroz garbanzo, maíz • Azúcares • Galletas • Dulces

<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • Aceitunas • Limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrescos • Miel • Jugos pasteurizados
---	---

DIETA HIPOSÓDICA

La sal ha sido utilizada durante milenios , pues ha estado presente en todas las épocas, pero es distinto según los hábitos alimentarios de cada cultura.

Se recomienda esta dieta a pacientes con mas de 45 años, diabéticos con cifras muy altas de presión arterial

Suelen ser usadas en terapéutica

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Pescados • Huevos • Frutas • Verduras • Aceite de oliva • Azúcar • Miel • Mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua mineral con gas • Comidas precocinadas • Salsas comerciales • Aceitunas • Aperitivos • Mantequilla • Sal de cocina • Quesos •

NORMAS PRACTICAS EN LA ALIMENTACION ENTERAL

En ocasiones es muy difícil para un paciente recibir la alimentación requerida mediante la ingestión de alimentos convencionales

En los hospitales se ingresan personas con estos problemas a consecuencia de intervenciones quirúrgicas, o por problemas médicos

La alimentación enteral consiste en la administración por vía digestiva de alimentos especiales llamados dietas enterales

Los alimentos utilizados para una nutrición enteral deben presentarse en forma líquida homogénea sin grumos y con un grado de viscosidad tal que permita su paso a través de la sonda delgada de 2 a 3.5 mm de diámetro

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- **Agua**
- **Fuentes de hidratos de carbono: sacarosa**
- **Carnes**
- **Pescados (homogenizados)**
- **Leche desnatada (no forma grumos)**
- **Proteínas en polvo comerciales**
- **Aceites de oliva**
- **Vitaminas y elementos químicos esenciales**
-

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- **Alimentos que no puedan ser procesados de manera que no puedan pasarse por medio de una sonda**

La materia de Nutrición Clínica ha sido muy importante referente a nuestra especialidad ya que no solo trata de “como llevar o elaborar una dieta” si nos vamos mucho más a fondo conocimos uno por uno cada nutriente, cada vitamina, cada mineral que los alimentos puedan proporcionar a base de una energía indispensable para el cuerpo, tanto para pacientes sanos que requieran de llevar de una alimentación sana como para aquellos pacientes que si requieran que se les suministre una dieta explícita y extricta ya sea para antes de un proceso de atención a su salud o como control de su alimentación, hemos aprendido a identificar tipos de cuerpo conforme a fórmulas el como saber que una persona tiene problemas de salud que puedan repercutir en su vida y dejar de realizar actividades de su vida cotidiana. Como parte final un cordial e infinito agradecimiento a nuestra profesora por compartimos de su profesionalismo como aquel catedrático que te enseña no simplemente a base de apuntes ya que siempre encontró métodos para nuestro aprendizaje en esta materia, nos quedamos con todo lo aprendido para después impartir nosotros de ese conocimiento.

Bibliografía

Universidad del sureste. 2023

Antología de Nutrición clínica.PDF

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>