

**Mi Universidad**

**Nombre del tema: Manual de  
Dietas**

Nombre del Alumno: Wendy Cárdenas Guillén

Mishel Guillen Soto

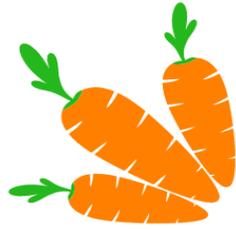
Nombre del tema: Manual de Dietas

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez

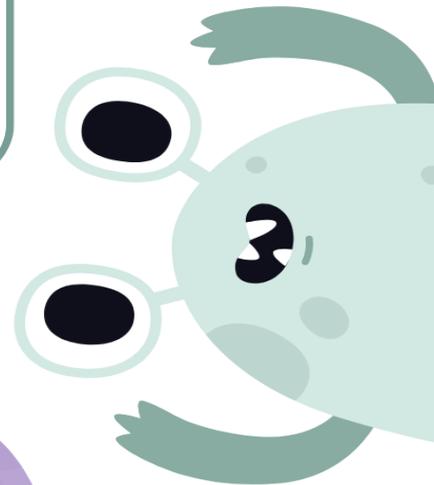
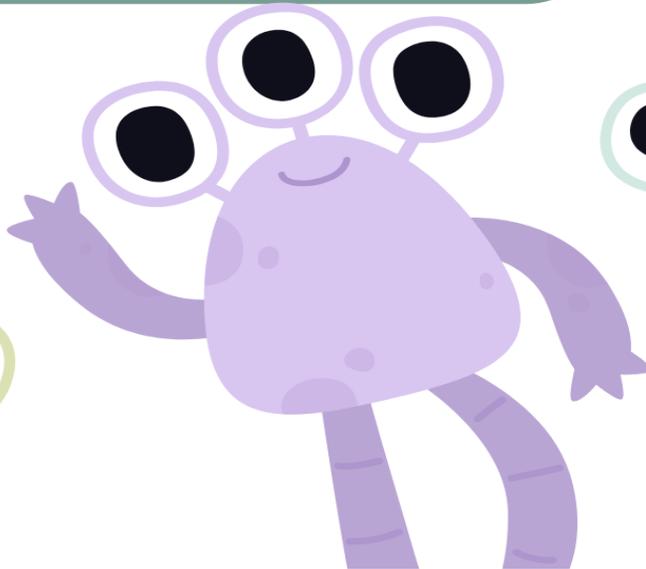
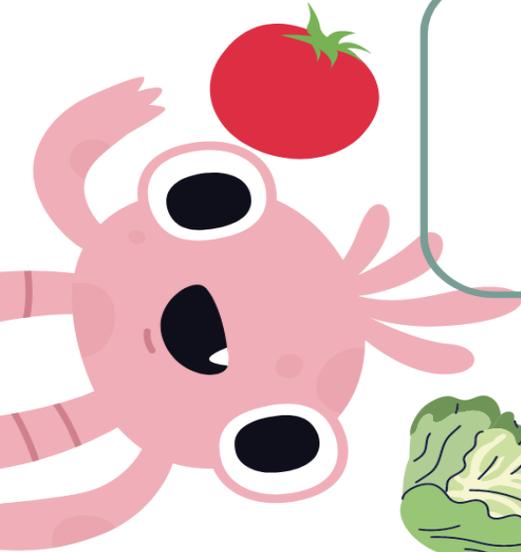
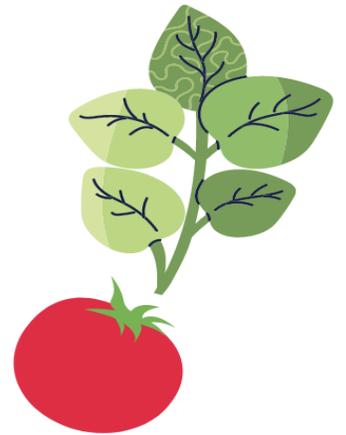
Nombre de la Licenciatura: Enfermería (LEN)

Cuatrimestre: 3



# NUTRICIÓN

## Manual de Dietas



## **Objetivos generales**

Nuestro primer objetivo siempre es cubrir las necesidades nutricionales de cada paciente, en la ingesta nutricional.

En este manual de dietas vamos a poder observar diferentes tipos de dietas que podemos implementar, pero algunas son específicamente para pacientes con diversas enfermedades, y eso es lo que debemos entender y aprender a complementar, ya que cada persona y paciente requiere de una dieta equilibrada diferente, previniendo deficiencias de nutrientes y previniéndoles enfermedades o que su enfermedad avance más, compuesta por dietas de comidas saludables, pero sobre todo agradables.

## **Objetivos específicos**

Tener idea de los tipos de dieta para saber qué es lo mejor para nuestro paciente

Para mejorar la recuperación del paciente respecto a sus necesidades nutrimentales

Facilitar al paciente la ingesta de dieta adecuada

## Introducción

En este manual de dietas tenemos por objetivo que los pacientes y los estudiantes de enfermería aprendan y conozcan los diferentes tipos de dietas que hay y además de eso establecer la dieta más adecuada para cada persona, según sus necesidades físicas y psicológicas de cada paciente, además de la edad, peso, y enfermedad que este tenga.

Como bien sabemos los alimentos son parte fundamental de nuestro día a día, siendo conscientes de que para nuestro organismo es importante una buena salud de ingesta de una dieta equilibrada, sabemos que en esta época tenemos muchísimas dificultades por poder llevar una dieta equilibrada y correcta ya que acostumbramos la mayoría de las personas a consumir muchos alimentos con mucha grasa y bajas en nutrientes, bien que mal nos hacen un daño a la salud y nos acortan la vida, ya que nos desgastan y hacen nuestro metabolismo más lento, además de que muchas personas son sedentarias.

Nuestro primer objetivo siempre es cubrir las necesidades nutricionales de cada paciente, pero sobre todo que no sea un sacrificio para el paciente llevar una dieta equilibrada, que sea una dieta que día a día la vuelva parte de su vida y acostumbre a su cuerpo a aportarle alimentos que le ayuden a tener buena salud.

## Glosario

**Antropometría:** Estudia la dimensión del cuerpo humano, los conocimientos y técnicas para llevar a cabo las mediciones.

**Cetaosidosis:** Es una afección que pone en riesgo la vida, ocurre cuando el cuerpo empieza a descomponer la grasa demasiado rápido.

**Consistencia:** Junto/ uniforme usando típicamente para describir las propiedades sólidas, semisólidas, y líquidas.

**Carotenoides:** Pigmento liposoluble natural sintetizado por plantas, algas, y bacterias fotosintéticas.

**Celebrocidos:** Importantes componentes de la membrana celular del músculo y las células nerviosas.

**Cefalinas:** Fosfolípido presente en las membranas celulares.

**Diálisis:** Tratamiento médico que consiste específicamente en eliminar las sustancias nocivas o toxinas de la sangre.

**Diverticulosis:** Inflamación que se forma en la pared del intestino llamado divertículos.

**Dieta:** Conjunto de sustancias alimenticias que componen en comportamiento nutricional de los seres vivos.

**Dietética:** Estudia y trata enfermedades relacionadas con la desnutrición o la malnutrición, diabetes, hipertensión etc.

**Esquimales:** Dieta basada en carnes y pescados.

**Esteatorrea:** Presencia de grasa en las heces.

**Esqueleto:** Estructura de huesos, cartílago que sostiene y protege los tejidos y los órganos internos del cuerpo.

**Fibras:** Es la parte del alimento que no afecta por el proceso digestivo en el cuerpo.

**Goticulas:** Proporción pequeña menor a una gota líquida

**Gluconeogenia:** Proceso de elaboración de glucosa a partir de sus propios productos.

**Hipermetabolismo:** Pérdida de proteína corporal.

Hiperenergetica: Que produce o consume una gran cantidad de energía.

**Hipertermia:** Fundamento de la temperatura del cuerpo por encima de lo normal.

**Hiperglucemia:** Cantidad de glucosa en la sangre más alta que lo normal.

**Hipoenergetica:** Que produce o consume una menor cantidad de energía.

**Hipertipidemias:** Grupo de alteración del metabolismo de las grasas que se caracterizan por dar lugar al aumento de fracciones lipídicas en la sangre

**Hipocalemia:** Afección en la que la sangre no tiene suficiente calcio.

**Inocuidad:** Característica que garantiza que los alimentos que consumimos no causen daños.

**Licoperas:** Tienen la cantidad más alta de licopeno y se encuentra en el tomate y no presenta toxicidad.

**Lactinas:** Estabiliza las membranas celulares y estimula diversos procesos metabólicos.

**Nutrimento:** Son sustancias que provienen del exterior del organismo en alimentos que provee energía en las células.

**Neoplasia:** Forma anormal del tejido de carácter tumoral benigno o maligno.

**Ortostaticas:** Forma de presión arterial baja que se produce al poner pie después de estar sentado o acostado.

**Peristaltis:** Proceso por el cual se realiza serie de contracciones y relajación radialmente simétricas.

**Perspectivas:** Algo a largo plazo pero diferente a ciertas características.

**Parenteral:** Que se realiza por una vía distinta a la oral.

**Poliuria:** Excreción muy abundante de orina.

**Polidipsia:** Necesidad exagerada de beber.

**Poliméricos:** Sustancia compuesta por varias moléculas.

**Requerimiento:** Conjunto de valores, referencia de ingesta de de energía y de los diferentes nutrientes.

**Tiamina:** Vitamina del complejo B y conjunto de vitaminas hidrosolubles.

## Desarrollo

Nombre de la dieta: **Dieta hídrica, líquida y blanda**

Dieta	Enfoque de la dieta	Alimentos no recomendados	Alimentos recomendados
Líquida	son dietas utilizadas en el ámbito hospitalario y ambulatorio, en pacientes con situaciones específicas que necesitan un cambio en la textura en su dieta o una mínima estimulación gastrointestinal.	Deben evitarse cereales, harinas, lácteos, alimentos sin semilla.	alimentos líquidos añadiendo al agua o caldo diversas harinas familiarmente denominadas papillas, o preparados comerciales de proteínas en polvo, así como, alimentos infantiles homogeneizados de carne, pescado, frutas.
Semilíquida	pacientes que sólo pueden ingerir alimentos triturados, bien por no poseer piezas dentarias, bien por padecer una enfermedad que les impide masticar.	Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa, quesos fuertes, verduras crudas y ensaladas, verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz, frutas deshidratadas, alimentos fritos o grasosos.	flan, yogur o distintos purés, huevos pasados por agua, la manzana cocida, las verduras, carnes, frutas y otros, desmenuzados.
Blanda	según el diagnóstico del paciente: dieta blanda de la úlcera gastroduodenal, del postoperatorio no digestivo, del postoperatorio de vías biliares, etc.	no se aceptan los vegetales crudos ni los cereales completos, ni los fritos ni los guisos. principalmente las de origen animal.	productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa, verduras cocidas, enlatadas o congeladas, panes, pasta elaborados con harina blanca refinada.

**Nombre de la dieta:** Dieta hipocalórica

<b>Enfoque de la dieta</b>	<b>Alimentos no recomendados</b>	<b>Alimentos recomendados</b>
Son dietas utilizadas para pacientes que quieren bajar de peso.	pasta, el arroz, el pan, alcohol, bebidas azucaradas, sal.	Frutas, las verduras, litro y medio y dos de agua al día, las carnes magras, los huevos o el pescado azul.

**Nombre de la dieta:** Dieta hipercalórica

<b>Enfoque de la dieta</b>	<b>Alimentos no recomendados</b>	<b>Alimentos recomendados</b>
Es una dieta pensada para pacientes que quieren lograr un aumento de peso, normalmente se utiliza para aumentar masa muscular.	ensaladas o sopas antes del desayuno. Legumbres, bebidas con gas, lácteos desnatados.	frutos secos, aceites vegetales, mantequilla, azúcares o miel. El yogur lo podemos enriquecer con frutos secos, semillas, levadura de cerveza, cacao en polvo, mermelada o miel, quesos en aderezo en tus tostadas o sándwiches, huevos, Pastas, arroces, cereales, carnes blancas

Nombre de la dieta: Dieta hipoproteica

Enfoque de la dieta	Alimentos no recomendados	Alimentos recomendados
Especialmente en pacientes con nefropatía diabética.	Ahumados, secados, embutidos, enlatados.	pan blanco, pan integral, harina de trigo integral, biscotes, arroz, arroz integral, pepino, cebolla, pimiento, calabaza, lechuga, champiñones, setas, espárragos, alcachofas, frutas: membrillo, manzana, pera, sandía, limón, níspero, mango, piña, caqui, ciruelas, melón, higos, plátano, castañas, uva, pasa, dátil, ciruela seca, higos secos, carnes, pescado y huevos.

**Nombre de la dieta:** Dieta hiperproteica

<b>Enfoque de la dieta</b>	<b>Alimentos no recomendados</b>	<b>Alimentos recomendados</b>
Es una dieta pensada en pacientes con desnutrición, para ganar masa muscular, control de peso y de la obesidad.	cereales y tubérculos como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca; granos como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya; azúcares y alimentos que lo contengan como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados y; las frutas y el agua de coco.	Carnes bajas en grasa, pescados, huevos, jamón, jamón de pavo; Leche desnatada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado; Leche de almendras o de cualquier nuez; Acelga, coles, espinaca, lechuga, berro, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayote, repollo, brócoli, coliflor, alcachofa, cebolla, ajo, pimentón, espárragos; Aceite de oliva o de linaza; Cacahuate o maní, nueces, almendras, avellana Semillas como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol; Aguacate, aceitunas y limón.

**Nombre de la dieta:** Dieta hipo sódica

<b>Enfoque de la dieta</b>	<b>Alimentos no recomendados</b>	<b>Alimentos recomendados</b>
Pacientes de más de 45 años, diabéticos y pacientes con cifras muy altas de tensión arterial.	Aceitunas, sopas de sobre, purés, extractos de carne, quesos en general, preparados salados, conservas en vinagre.	Pescados frescos de aguas dulces, embutidos sin sal, huevos, lácteos y quesos sin sal, pan sin sal, patatas, legumbres, hortalizas, frutas, frutos secos sin sal, condimentos, agua natural o minerales de baja mineralización.

## Conclusión

Como conclusión podemos ver que es este manual de dietas aprendimos los diferentes tipos de dietas, ya sabemos cuántas podemos implementar además de eso nosotros debemos darnos cuenta que las dietas son importantes para la salud, así como aprender a separar cada alimento para una ingesta correcta, debemos de tomar en cuenta que no todas las dietas son adecuadas para todos.

Cada dieta en específico tiene su función, como por ejemplo las dietas que nos ayudan a bajar de peso a pacientes con obesidad, las dietas para diabéticos las cuales tienen por objetivo tener una relación sana y una vida equilibrada.

En nuestras manos y en las manos de nuestros pacientes esta que hagan sus dietas y las sigan al pie de la letra lo mejor posible, para que cada paciente tenga una evolución y mejoría.

## Bibliografía

Universidad del sureste. 2023. Antología de Nutrición Clínica. Paginas (77 a la 90).