



Nombre del Alumno: Alan Díaz Cárdenas, Hiber Alejandro Aguilar Hernández

Nombre del tema: Manual de dietas

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: 3

MANUAL DE DIETAS



HIBER ALEJANDRO AGUILAR HERNANDEZ

ALAN DIAZ CARDENAS

Objetivo

Tenemos por objetivo conocer y comprender , que hay distintos tipos de dietas para Cada persona y son muy importantes,para mantener una dieta equilibrada para que le Brinden una correcta nutricion al organismo y que permita cubrir las necesidades de Forma basica y tambien biologicas. Como por ejemplo:

- Disminuir grasa corporal, manteniendo masa magra
- Mantener la perdida de peso lograda a largo plazo
- Prevenir ganancias de peso futuras
- Modificacion de comportamiento alimentarios anomalos

La dieta se refiere al conjunto de alimentos ,incluyendo bebidas ,y platillos que se Consumen a diario en general ,todo individuo mantiene mas o menos constante Al consumo de siertos alimentos.

Una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, formada por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. Una dieta saludable permite mantener un peso corporal apropiado y equilibrado en su composición (el porcentaje de grasa y músculo del organismo), garantizar la capacidad para llevar a cabo las actividades físicas y mentales cotidianas y minimizar el riesgo de enfermedad y discapacidad.

Las Directrices Alimentarias para los Estadounidenses 2020-2025, del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) ([Dietary Guidelines for Americans 2020-2025](#)) establecen que: "un patrón alimentario saludable consiste en alimentos y bebidas ricos en nutrientes de todos los grupos de alimentos, en las cantidades recomendadas y dentro de los límites de calorías". De acuerdo con estas pautas, los elementos centrales que conforman un patrón alimentario saludable incluyen:

- Verduras de todo tipo: verde oscuro; rojo y naranja; frijoles, guisantes y lentejas; almidón; y otras verduras
- Frutas, especialmente frutas enteras
- Cereales, al menos la mitad de los cuales son integrales
- Productos lácteos, incluyendo leche, yogur y queso sin grasa o con poca grasa y/o versiones sin lactosa y bebidas de soja enriquecidas y yogur como alternativas
- Alimentos proteicos, como carnes magras, aves de corral y huevos; mariscos; frijoles, guisantes y lentejas; y frutos secos, semillas y productos de soja

Para determinar si se están consumiendo una cantidad adecuada de nutrientes, los médicos preguntan acerca de los hábitos alimenticios y la dieta que se sigue, y además hacen un examen físico para evaluar la composición y el funcionamiento del organismo.

Se comprueba la **estatura y el peso** de la persona, y se calcula su **índice de masa corporal (IMC)**. El IMC se obtiene dividiendo el peso (expresado en kilogramos) por el cuadrado de la altura (en metros). Por lo general, un IMC comprendido entre 18,5 y 24,9 se considera normal o saludable para ambos sexos.

DIETOTERAPIA

ALIMENTACIÓN NORMAL.

El plan de alimentación normal alude a la dieta correcta sin ninguna modificación en la preparación y se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen a diario.

ALIMENTACIÓN MODIFICADO EN CONSISTENCIA.

Dieta de líquidos claros: La dieta de líquidos claros provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Indicaciones: Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediatos, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración.

ALIMENTACIÓN MODIFICADO EN EL CONTENIDO DE NUTRIMENTOS.

Las dietas modificadas en energía o en otros nutrientes específicos proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

NUTRICIÓN ENTERAL Y PARENTERAL.

Nutrición enteral: La alimentación enteral es una técnica de nutrición que representa una opción para alimentar al paciente que no quiere comer por razones patológicas o psicológicas, que no puede comer la cantidad suficiente para cubrir sus necesidades nutricionales o a quien no le es posible utilizar la vía oral por la propia patología.

DIETA Y CONTROL DE PESO

El término peso normal puede significar promedio, deseado o estándar. El peso normal es aquel que es apropiado para el mantenimiento de una buena salud para un individuo particular en un tiempo particular.

DIETA Y DIABETES MELLITUS

Diabetes mellitus es el nombre de un grupo de trastornos graves y crónicos (de larga duración) que afectan el metabolismo de los carbohidratos. Estos trastornos se caracterizan por hiperglucemia (cantidades anormalmente grandes de glucosa en sangre).

DIETA Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR.

La enfermedad cardiovascular (CVD) afecta al corazón y los vasos sanguíneos. Es la principal causa de la muerte y discapacidad permanente. Se ha identificado un grupo de factores de riesgo y se conocen como síndrome metabólico, antes conocido como síndrome X. Estos factores de riesgo se aplican en niños así como en adultos.

DIETA Y PROBLEMAS GASTROINTESTINALES. Numerosos trastornos del sistema gastrointestinal provocan incontables problemas en los individuos. Algunos problemas son provocados fisiológicamente, otros pueden tener un origen psicológico.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<p>Sopas cremosas y coladas</p> <p>Té</p> <p>Jugo</p> <p>Gelatina</p> <p>Malteadas</p> <p>Pudín</p> <p>Paletas de helado</p>	<p>No coma ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada)</p> <p>No coma verduras crudas o cocidas.</p> <p>No comer carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS"</p> <p>No consumir Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa.</p> <p>No comer Papas.</p>

Dieta hídrica, líquida y blanda

Concepto. Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

En muchos procesos patológicos, y por distintos motivos, debe modificarse el tipo de alimentación habitual del paciente. El resultado es la llamada dieta terapéutica o, también, régimen dietético. Ambas denominaciones llevan implícita el concepto de una cierta disciplina alimentaria a la que deberá someterse el sujeto a quien va dirigida. Se llama dietoterapia a la parte de la dietética que estudia las dietas terapéuticas.

La dieta 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.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<p>Comer frutas</p> <p>Comer verduras y hortalizas</p> <p>Consumir lacteos</p> <p>Consumir cereales y tuberculos</p> <p>Consumir legumbres</p>	<p>Bollería en general</p> <p>Lácteos enteros y quesos curados o grasos</p> <p>Todos los embutidos excepto pechuga de pavo.</p> <p>Carnes grasas (cordero, cerdo y pato)</p> <p>Pescados grasos</p> <p>Huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas.</p> <p>Conservas en aceite</p>

Dieta hipocalórica

Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

La dieta altamente hipocalórica, más conocida por las siglas VLCD (very low calorie diet), 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

las VLCD se basa en su contenido calórico, y por tanto conceptualmente es posible la elaboración de una dieta muy baja en calorías basada en alimentos. su uso clínico más habitual consiste en formulaciones especiales.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<p>Consumir Leche</p> <p>Consumir Batidos de proteínas.</p> <p>Consumir Arroz</p> <p>Comer Carnes rojas.</p> <p>Comer Nueces y mantequilla de nueces</p> <p>Comer Pan integral</p>	<p>Carbohidratos complejos como la pasta, el arroz y el pan.</p> <p>Los procesados, que solo aportan calorías vacías. Son las carentes en nutrientes, como las que contienen las gominolas.</p> <p>El alcohol también debe quedar fuera de este tipo de dieta, igual que las bebidas azucaradas.</p> <p>La sal, por su parte, tampoco te beneficiará, ya que contribuye a la retención de líquidos.</p>

Dieta hipercalórica

La dieta hipercalórica no es sólo una dieta alta en calorías. Es una dieta pensada para lograr un aumento de peso, mejorando la calidad y cantidad de lo que se come. Normalmente se utiliza para aumentar masa muscular, se necesita de una dieta de estas características, pero siempre se realiza bajo la supervisión de un profesional en nutrición

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Consumir cereales Consumir pasta Consumir pan Consumir arroz Consumir arina	No consumir leche y derivados No consumir carnes No consumir pescados No consumir huevos No consumir legumbres No consumir marisco

Dieta hipo proteico.

Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

Las recomendaciones de ingesta proteica varían en función del estadio del paciente. Por lo tanto la dieta Hipo proteica recomienda una restricción moderada de la ingesta de proteínas en paciente con diálisis, la ingesta debe de ser mayor para compensar el carácter catabólico de la técnica.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<p>La carne, el pescado y las aves.</p> <p>Huevos</p> <p>Verduras</p> <p>Frutos secos</p> <p>Fruta</p> <p>Semillas</p>	<p>Prohíbe comer alimentos que contienen carbohidrato</p> <p>No consumir pan</p> <p>No consumir arroz</p> <p>No consumir pasta</p> <p>No consumir harina</p> <p>No consumir azúcares</p>

Dieta hiperproteica.

Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

El consumo excesivo de proteínas produce un incremento en la excreción neta de ácidos, lo cual a su vez aumenta la excreción urinaria de calcio. Los efectos de la dieta sobre la excreción urinaria de ácidos y de calcio no sólo dependen de la cantidad de proteínas, sino que también pueden ser modificados por otros constituyentes de la alimentación, tales como el potasio y los equivalentes alcalinos de bicarbonato contenidos en las frutas y hortalizas.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<p>Agua, sifón, gaseosa.</p> <p>Leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos sin sal.</p> <p>Carnes, pescados, huevos.</p> <p>Jamón cocido bajo en sal.</p> <p>Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas.</p> <p>Fruta.</p> <p>Verdura.</p>	<p>Agua mineral con gas (Vichy)</p> <p>Sal de cocina.</p> <p>Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos.</p> <p>Comidas precocinadas: lasaña, croquetas</p> <p>Salsas comerciales: mostaza, kétchup, salsa de soja.</p> <p>Congelados.</p> <p>Conservas en general</p>

Dieta hipo sódico.

Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

La sal ha sido utilizada durante milenios como un precioso condimento. Platón consideró la sal como sustancia grata a los dioses, y Homero la llamó divina en La Odisea se habla de hombres que no conocen el mar y no utilizan sal en sus comidas.

El sodio es el ion más importante del medio extracelular. La restricción de sodio tiende a hacer negativo el balance sódico y, por tanto, se utiliza para el tratamiento sintomático de los edemas.

El edema se acentúa cuando el balance sódico es positivo y disminuye cuando es negativo, de manera proporcional a la variación del capital sódico: 140 mEq de sodio × 1 litro de agua, de modo que por cada 140 mEq de sodio no excretado se retiene un litro de agua.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Frutas(piña,aguacate) Verdura(apio,lechuga) Legumbres Marisco avena	Azucres Frijoles Pan Salsa preparada Carbohidrato helados

DIETA Y CONTROL DE PESO

El término peso normal puede significar promedio, deseado o estándar. El peso normal es aquel que es apropiado para el mantenimiento de una buena salud para un individuo particular en un tiempo particular.

El sobrepeso se define como un peso que es 10 a 20% mayor del promedio. La obesidad se define como grasa corporal excesiva, con un peso 20% por arriba del promedio. El peso bajo es 10 a 15% de peso por debajo del promedio.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<p>Consumir pollo</p> <p>Consumir pavo</p> <p>Consumir frijoles</p> <p>Consumir huevos</p> <p>Consumir tofuno</p>	<p>No consumir alimentos fritos</p> <p>No consumir grasas saturadas</p> <p>No consumir grasa trans</p> <p>No consumir alimentos con alto contenido de sal</p> <p>No consumir dulces y helados</p> <p>No consumir productos horneados</p>

DIETA Y DIABETES MELLITUS

Diabetes mellitus es el nombre de un grupo de trastornos graves y crónicos (de larga duración) que afectan el metabolismo de los carbohidratos. Estos trastornos se caracterizan por hiperglucemia (cantidades anormalmente grandes de glucosa en sangre). Es una de las principales causas de muerte; ceguera; cardiopatía y enfermedad renal; amputaciones de los dedos de los pies, de los pies y las piernas; e infecciones.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<p>Consumir Cereales integrales</p> <p>Consumir verduras</p> <p>Consumir pescados grasos</p> <p>Consumir frutas</p> <p>Consumir pescados azules</p>	<p>Evitar los alimentos procesados</p> <p>No consumir azucares</p> <p>Evitar grasas saturadas</p> <p>Evitar carnes rojas</p> <p>Evitar sopas de sobre</p> <p>Evitar comer jamón</p> <p>Evitar consumir lácteos</p>

DIETA Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

La enfermedad cardiovascular (CVD) afecta al corazón y los vasos sanguíneos. Es la principal causa de muerte y discapacidad permanente. Se ha identificado un grupo de factores de riesgo y se conocen como síndrome metabólico, antes conocido como síndrome X. Estos factores de riesgo se aplican en niños así como en adultos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Consumir arroz Consumir maiz Consumir trigo sarraceno Consumir mijo Consumir patata	No consumir alimentos grasos No consumir frijoles No consumir pizza No consumir comida rapida No consumir bebidas azucaradas No consumir jugos de frutas

DIETA Y PROBLEMAS GASTROINTESTINALES

Numerosos trastornos del sistema gastrointestinal provocan incontables problemas en los individuos. Algunos problemas son provocados fisiológicamente; otros pueden tener un origen psicológico. A veces es difícil determinar la causa o las causas de un problema GI. Por lo tanto, existe controversia en algunos casos con respecto al tratamiento.

CONCLUSION

Para concluir con el manual de dietas, dejamos en claro lo importante que es la dieta en cada persona, ya que nos ayuda a mejorar la salud, en cuanto a personas que padecen de alguna enfermedad una dieta les ayuda a tratar su salud, es muy importante reconocer que no todas las personas requieren de una misma dieta, ya que no todas las personas tienen el mismo caso en cuanto a su salud.

una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. son dietas utilizadas en el ámbito hospitalario y ambulatorio, en pacientes con situaciones específicas que necesitan un cambio en la textura en su dieta y puede equilibrar su salud de la persona

GLOSARIO

Antropométrico: evalúan la composición corporal.

Atractivo sensorial: Son las características de los productos perceptibles por los sentidos.

Bioquímica: Permite conocer los valores sanguíneos para conocer su estado nutricional y contenido plasmático.

Dietética: Conocer los hábitos alimentarios del paciente.

Dieto terapia: Es una disciplina que pertenece al ámbito de la dietética.

Andromorfo: Caracterizado por el predominio de grasa visceral y masa muscular.

Ectomorfo: Caracterizado por un organismo de músculos pobres y huesos delicados.

Estudios bioquímicos: Prueba de una muestra de sangre que se realiza para medir la cantidad de ciertas sustancias en el cuerpo.

Evaluación Clínico: Es realizado a través de una entrevista con la finalidad de obtener una “historia nutricia” que debe tener varios puntos.

Inocuidad: Significa que no es perjudicial.

Kilocaloría: Medida de energía térmica de símbolo Kcal, que es igual a 1000 calorías.

Macronutrientes: Son un grupo de nutrientes responsables de aportar la mayor parte de energía al organismo.

Meso morfo: Caracterizado por el predominio de masa muscular y poco tejido adiposo.

Minerales: Son componentes inorgánicos, es decir, aquellos que se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos.

Proteína: Son moléculas grandes y complejas que cumplen muchas funciones importantes en el cuerpo.

Paciente geriátrico: Sujeto de edad avanzada con pluripatología y polifarmacia y que además presenta cierto grado de dependencia para las actividades básicas.

Peristaltismo: Es el proceso por el cual se produce una serie de contracciones y relajaciones radialmente simétricas en sentido anterógrado.

Somato tipo: Forma o apariencia corporal de una persona con base en los criterios entre los que se encuentran las medidas o la adiposidad del cuerpo de la persona.

Vitaminas: Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular.

Fructooligosacaridos: Son una fibra soluble, formada por moléculas de glucosa y fructosa, presentes en fibra, vegetales.

Fructosa: es un tipo de glúcido encontrado en los vegetales las frutas y la miel. Es un monosacárido con la misma fórmula molecular que la glucosa.

Galactosemia: Se debe a la falta de una de las enzimas necesarias para metabolizar el azúcar de la leche.

Glaseada: Es un glaseado dulce, a menudo cremoso, hecho de azúcar con un líquido, como agua o leche, que a menudo se enriquece con ingredientes como mantequilla.

Heterogéneo: Está formado por elementos de distinta clase o naturaleza.

Hidrolisis: Formación de un ácido y una base a partir de una sal por interacción con el agua.

Inmunoproteína: Proteína sanguínea cuyas actividades efectúan o desempeñan un papel en el funcionamiento del sistema inmune.

Kilocalorías: Medida de energía térmica, de símbolo Kcal, que es igual a 1000 calorías.

Liposoluble: Es soluble en grasas o aceites.

Micronutrientes: Son elementos esenciales que los seres vivos requerimos en pequeñas cantidades a lo largo de la vida.

Osteoporosis: Enfermedad ósea que se caracteriza por una disminución de la densidad del tejido óseo y tiene como consecuencia una fragilidad exagerada de los huesos.

Oxitócina: Se produce por los núcleos supra ópticos y para ventricular del hipotálamo y es liberada a la circulación a través de la neurohipofisis.

Patología: Es la rama de la medicina y la biología encargada del estudio de las enfermedades.

Pancreáticos: Del páncreas o relacionado con él.

Polinsaturados: Son ácidos grasos que parecen más un doble enlace entre sus carbonos.

Polisacáridos: Son macromoléculas formadas por la unión de una gran cantidad de monosacáridos.

Prebiótico: Contienen bacterias vivas que contribuyen el equilibrio de la flora intestinal.

Potasio: Es un elemento químico de la tabla periódica cuyo símbolo químico es K, cuyo número atómico es 19.

Riboflavina: Es un nucleótido formado por la base nitrogenada Flavino y por la pentosa ribitol y que forma parte del complejo B.

Ribitol: Es un polialcohol en forma de pentosa formado por la reducción de la ribosa.

Bibliografía

Antologia.planeacion dietetico

Antologia.nutricion clinica.2023