



Manual de dietas

Nombre de las alumnas: Dearcia Albores María Fernanda y Gordillo Santiago Marcia Guadalupe

Nombre del tema : Manual de Dietas

Parcial : IV

Nombre de la Materia : Nutrición Clínica

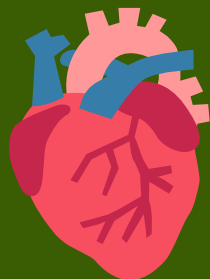
Nombre de la profesora: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre: 3A

MANUAL DE DIETAS

Lic. En Enfermería



Objetivo:

Mantener una adecuada alimentación que le brinde una correcta nutrición a nuestro organismo permitiéndole cubrir las necesidades básicas y biológicas.

Mantener y mejorar la salud.

Prevenir enfermedades ligadas a una alimentación desequilibrada.

Desarrollo y crecimiento permitiendo que se cumpla el ciclo de la vida.

Brindar energía y vitalidad.

Objetivos específicos:

Tener alimentación variadas ya que así aumentamos la probabilidad de cubrir todos los nutrientes que nuestro organismo necesita para desarrollar un buen funcionamiento

Mantenernos en constante práctica de ejercicio físico.

Moderar o en la mayoría de los casos evitar el consumo de alcohol.

Reducir el consumo de sal ya que este va de la mano con la hipertensión arterial.

Consumir muchas fibras, las cuales la podemos encontrar en cereales, hortalizas, verduras, frutas y legumbres.

Reducir el consumo de grasa, ya que esto nos evitara el aumento de obesidad.

Debemos tener un control entre la ingesta calórica y el gasto energético para mantener nuestro peso corporal.

Una dieta es la cantidad de alimento que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24 horas, sin importar si cubre o no sus necesidades de mantenimiento, en resumen es el conjunto de nutrientes, que se absorben luego del consumo habitual de alimentos. Popularmente, y en el caso de los humanos, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida, para obtener solo los nutrientes y la energía necesaria, y así conseguir o mantener cierto peso corporal.

La dieta humana se considera equilibrada, si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales, que permitan mantener las funciones del organismo, en un contexto de salud física y mental.

La dietética es la ciencia de seleccionar los alimentos más convenientes para asegurar el mantenimiento o recuperación de un estado nutricional óptimo. Se ocupa de establecer la dieta más adecuada para cada persona según sus necesidades físicas y psicológicas, teniendo en cuenta el tipo de actividad y la patología.

Según la Organización Mundial de la Salud, la aplicación de una dieta adecuada desarrolla el efecto preventivo, terapéutico y educativo del paciente y contribuye a su bienestar social y físico.

Este manual de dietas se elabora a partir de la unificación de los menús existentes hasta ahora en el hospital, teniendo en cuenta los fundamentos básicos de la dietética y las características y costumbres de nuestra zona.

Una alimentación adecuada debe satisfacer diariamente todas las necesidades nutricionales e incorporar valores culturales, gastronómicos y de satisfacción personal.

En nuestra sociedad los desajustes alimentarios son la principal causa del desarrollo precoz de la mayor parte de las enfermedades crónicas o degenerativas (cáncer, arterioesclerosis, diabetes, obesidad, hipertensión, anemias, etc.).

Por lo tanto en nuestra mano está incorporar a los hábitos de la vida un mejor perfil alimentario y conseguir una disminución global de los factores de riesgo.

Glosario

A

Alimentación: proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición.

Alimentos: son todos aquellos productos sólidos o líquidos que, en su forma natural o después de haber sufrido una transformación, son ingeridos por el organismo humano, aportándole los elementos necesarios para la nutrición.

Absorción: Paso de agua y de sustancias en ella disueltas al interior de una célula o de un organismo. Paso de los elementos nutritivos, del intestino al torrente sanguíneo

Ácidos grasos: son biomoléculas constituidas por lípidos que se forman a partir de una cadena de hidrógeno y carbono lineal.

Albumina: Es una proteína producida por el hígado. La albúmina ingresa al torrente sanguíneo y ayuda a mantener el líquido sin que se filtre de los vasos sanguíneos a otros tejidos.

Almidón: Es una mezcla de dos polisacáridos, amilasa y amilopectina, formados por unidades de glucosa.

Aminoácidos: Son moléculas que se combinan para formar proteínas.

Astenia: Es el cansancio, muy intenso, que no mejora con el descanso y que produce una gran incapacidad para la vida laboral, social y de relación.

Ayunar: Significa estar sin ingerir alimentos, bebidas o ambas cosas de forma deliberada durante un período de tiempo.

C

Calorías: Son la energía que se encuentra en los alimentos. El cuerpo tiene una demanda constante de energía y utiliza las calorías de los alimentos para seguir funcionando.

D

Desnutrición: Afección que se presenta cuando no se obtienen calorías suficientes o la cantidad adecuada de nutrientes principales, como las vitaminas y los minerales, que se necesitan para una buena salud

Dextrina: Es un compuesto intermedio en el metabolismo del almidón en las plantas con el objetivo de degradar el almidón

Dietética: estudia y trata enfermedades relacionadas con la desnutrición o la malnutrición, la diabetes o la hipertensión,

Disacárido: Es un tipo de glúcido que se origina por la unión o condensación de dos monosacáridos.

F

Fructosa: Es un azúcar simple que se puede encontrar de manera natural en las frutas y se ingiere principalmente en forma de sacarosa

G

Galactosa: Compone la mitad de la lactosa, el azúcar que se encuentra en la leche

Grasas: son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas grasas, aunque también es dañino comer demasiado.

Grasas insaturadas: Poseen ácidos grasos con uno o más dobles enlaces en su molécula, pudiendo ser monoinsaturadas o poliinsaturadas respectivamente

Grasa saturada: Es un tipo de grasa alimenticia. Es una de las grasas dañinas, junto con las grasas trans. Estas grasas son frecuentemente sólidas a temperatura ambiente.

H

Hambre: Es una sensación física incómoda o dolorosa, causada por un consumo insuficiente de energía alimentaria.

Hexosas: Son monosacáridos (glúcidos simples) formados por una cadena de seis átomos de carbono.

I

Índice de masa corporal (IMC): Es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona

J

Jugo gástrico: Es un líquido de color claro producido en el estómago por las células parietales.

K

Kilocalorías: Son una unidad de medida con símbolo “kcal” que mide la energía que aporta un alimento.

Kilogramo: Es la magnitud de referencia de magnitudes derivadas de la masa como la densidad, fuerza, presión, energía, potencia entre otras

L

Lactosa: Es un tipo de azúcar que se encuentra en la leche y otros productos lácteos. El cuerpo necesita una enzima llamada lactasa para digerir la lactosa.

Lácteos: Se derivan de la leche que producen algunos animales mamíferos como las vacas, ovejas, cabras y búfalos.

M

Maltosa: Forma parte de las maltodextrinas y de jarabes de glucosa, siendo utilizada como ingrediente en numerosos alimentos como fuente de energía.

Monosacáridos o azúcares simples. Estos azúcares pueden pasar a través de la pared del tracto alimentario sin ser modificados por las enzimas digestivas

N

Nutrición: Es el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos

Nutrientes: Aquellas sustancias necesarias para la salud que el organismo no es capaz de sintetizar, por lo que deben ser aportados por la dieta, por los alimentos.

O

Obesidad: Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

P

Polisacáridos: Son carbohidratos complejos formados por un gran número de azúcares simples, los cuales se unen entre sí mediante los enlaces glucosídicos

V

Vitaminas: Son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

Vitamina B12: Es un nutriente que ayuda a mantener la salud de las neuronas y la sangre. Además, contribuye a la formación del ácido desoxirribonucleico (ADN), el material genético presente en todas las células.

Vitamina C: Es un nutriente hidrosoluble que se encuentra en ciertos alimentos. En el cuerpo, actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres.

DIETAS TERAPEUTICAS

DIETA HÍDRICA, LÍQUIDA Y BLANDA

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 está compuesta, como su nombre indica, por alimentos de textura líquida a temperatura ambiente

Indicaciones: prescrita para las personas que mantienen el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Agua, jugos, helados de frutas, yogurt, gelatina, caldo, sopas,	Quesos, fruta congelada, ni enlatada carne ni cereales que no este permitidos o apodados

DIETA HIPOCALORICA

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, conseguir una máxima pérdida rápida de peso.

Indicaciones: esta prescrita para las personas con obesidad o sobre peso cuando están asociados a muchos factores de riesgos cardiovasculares o de la distribución de las grasas.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Carnes(ternera, caballo, buey, conejo, aves), pescado, verduras (zanahoria, alcachofas, calabaza), leche desnatada, yogurt.	Azúcar, miel, frutas disecadas, pasas, higos, carne grasa, pescado graso(pescado en aceites), caldos grasos

DIETA HIPERCALORICA

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 que valore tus necesidades personales y la necesidad energética del individuo.

Indicaciones: prescrita para las personas que buscan una dieta alta en calorías que permite lograr un aumento de peso, además de mejorar la calidad y la cantidad de lo que se come.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Legumbres, cereales, frutos secos, aceites(oliva, coco), semillas, huevo, pescado, frutas, arroz y verduras	Café, bebidas con alta azúcar

DIETA HIPOPROTEICA

Dieta con una aporte de energía y nutrientes especialmente en proteínas y calcio, mayor al de la dieta corriente. Son dietas en las que predominan los alimentos ricos en proteínas. En ellas se consumen carne, pescado y huevo, prescindiendo casi totalmente del pan y demás alimentos ricos en hidratos de carbono.

Indicaciones: indicada para cubrir los requerimientos de calorías y nutrientes de las gestantes y lactantes, en pacientes con necesidades de calorías y nutrientes elevadas (traumas, sepsis, estados febriles o infecciosos, quemados, úlceras por decúbito) y corregir mal nutrición proteico energética

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Leguminosas en baja proporción, frutas como mandarinas, fresas, mango y manzana, verduras como tomate, cebolla, pepino, lechuga y zanahoria	Carnes frías, embutidos, viseras, carnes rojas en baja proporción

DIETA HIPERPROTEICA

Una dieta hiperproteica es aquella que en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas. Actualmente se aceptan que el consumo de 0,8 g/kg/ día de proteínas es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del adulto normal.

Indicaciones: prescrita para las personas que su objetivo es bajar peso con los alientos necesarios e idóneos

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Carnes(hígado y pollo), pescado, huevos, leche y derivados(yogurt y quesos), cereales(avrna, arroz)	Ninguna

DIETA HIPOSODICA

Se centra en reducir los niveles de sal mediante diferentes tipos de alimentos y el cambio de hábitos alimenticios.

Los niveles de sodio influyen directamente sobre nuestra presión arterial o nuestra capacidad cardiaca. Cuanto los mayores niveles presentemos en nuestro cuerpo, mas aumentara nuestra presión arterial y mas riesgos correremos de padecer algún tipo de cardiopatía.

Indicaciones: La dieta hiposódica o baja en sal está pensada para aquellas personas que padecen de hipertensión arterial (presión alta), insuficiencia renal y/o insuficiencia cardiaca.

Recomendados	No recomendados
Ave y otras carnes de bajo grasa, pescado fresco de agua dulce o salada, huevos, lácteos y derivados descremados queso sin sal, pan sin sal, frutos secos sin sal	Carnes saladas ahumadas y curadas, pescados ahumados, embutidos en general, pan con sal, aceitunas, pepinillos, sopas de sobre, mantequillas saladas, manteca y tocino.

DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

Este tipo de dieta proporciona los requerimientos diarios de agua, pero estimula muy poco el tracto gastrointestinal. Esto se alcanza al costo de proporcionar pocas cantidades de proteínas o grasa.

Indicaciones: está indicada en la preparación de operaciones del intestino o colonoscopia, en la fase de recuperación de operación de abdomen, en condiciones de gastroenteritis.

Alimento permitidos	Alimento no permitidos
Te, caldo, jugos no ácidos, gelatina	Jugos espesos de frutas acidas, caldos ricos en grasa

DIETA DE BRAT

la dieta BRAT es un tipo de dieta blanda para la recuperación tras un trastorno gástrico, como una **gastroenteritis vírica**, que cursa con diarrea, náuseas o vómitos. Se basa en la idea de que para aliviar los problemas estomacales necesitamos un "**descanso intestinal**".

Esta tiene sol 4 elementos-alimentos, plátano, manzana, arroz y tostadas

Indicaciones: paciente con diarrea aguda, los alimentos son muy específicas en esta dieta, es necesario consumir solo alimentos adecuados.

Indicaciones: indicada para personas con problemas gastrointestinales

DIETA HIPOLIPIDICA

Indicaciones: está indicada para pacientes con colesterol y triglicéridos altos

Consiste en reducir la ingesta de lípidos. dieta baja en grasas es una dieta que contiene menos grasas de lo normal. Cualquier dieta baja en grasas predispone a la deficiencia nutricional de moléculas esenciales y requiere un suplemento suplementario.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Cereales y derivados, carnes, pescados y mariscos, huevos, leche, frutos secos, verduras y legumbres, aceites de oliva y ,maiz	Chorizo de cerdo, manteca vegetal y animal, mantequilla, piel de pollo.

DIETA HIPOGRASA

Dieta con aporte normal de energía, proteína y carbohidratos, aumento en el aporte de fibra, modificada en grasa y colesterol. La fuente de grasa será especialmente mono y poliinsaturada y el colesterol será < 300 mg. / día. Se deriva de la corriente. Las calorías deben ser de 2000 aproximadamente.

Indicaciones: Esta dieta está indicada para pacientes con alteraciones en los valores de laboratorio, ya sea de los triglicéridos o colesterol, y para aquellos con alteraciones de la vía hepatobiliar (hígado, vesícula y vías biliares) que suelen sufrir problemas digestivos tipo cólico al ingerir una dieta rica en grasas

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Lácteos descremados, clara de huevo, carnes magras como pollo y pescado sin piel, frutas y verduras,	Grasas saturadas(manteca, mantequilla, margarina, cremas de leche, chocolates),

DIETA HIPOGLUCIDA

Se controlan los carbohidratos, previene que los niveles de glicemia se eleven. Se recomienda aumentar la ingesta de productos integrales, vegetales, frutas y productos lácteos descremados.

Indicaciones: está indicada para pacientes diabéticos, hipo glicémicos, obesos con triglicéridos altos.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Verduras como pepinos, lechuga, carnes magras, cereales integrales	Verduras como remolachas, y zanahorias, azucares como miel ,mermelada

DIETA ASTRINGENTE

Es aquella dieta que produce deshidratación de la materia fecal en otras palabras que produce estreñimiento, se suprime la lactosa y alimentos que aumenten la circulación intestinal

Indicaciones: para pacientes con diarrea o intestino irritable

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Frutas (guayaba, pera, manzana), verduras(zanahoria, habichuelas y remolacha), avena, clara de huevo	Frutas acidas y dulces(papaya, ,melón, sandía), salsas, verduras como el repollo

Un aspecto que se debe señalar respecto a la dieta, es que esta es colectiva o individualizadas, ya que se adapta a las necesidades y a las características de los pacientes, tratando de comprobar la tolerancia del paciente y minimizando las posibles restricciones que podrían empeorar el cuadro de malnutrición, cuando exista, o la propia enfermedad así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

Para ello es importante realizar una historia dietética y nutricional. La dieta debe de ser amplia y flexible, adaptándose a las circunstancias del paciente.

Es importante, siempre que sea posible, no modificar demasiado los hábitos alimentarios del paciente, contribuyendo a aumentar la aceptación y la adherencia a la dieta.

Además de las recomendaciones relativas a la composición de la dieta en cuanto a cantidades de alimentos recogidas en el Plato Saludable, la OMS también enfatiza la importancia de que los alimentos naturales y mínimamente procesados sean los componentes básicos de una dieta saludable

Al realizar este manual también nos enseña:

1. Hacer de los alimentos naturales o mínimamente procesados la base de la alimentación
2. Utilizar aceites, grasas, sal y azúcar en pequeñas cantidades al condimentar y cocinar los alimentos y crear preparaciones culinarias
3. Limitar el consumo de alimentos procesados (embutidos, panes especiales.)
4. Evitar el consumo de alimentos ultra procesados (galletas rellenas, snack, platos preparados...)
5. Comer con regularidad y atención, en ambientes apropiados y, siempre que sea posible, acompañado, evitando picoteos y disfrutando de la comida.
6. Hacer compras en lugares que ofrezcan variedades de alimentos naturales o mínimamente procesados, mejor en mercados y de productores locales.
7. Desarrollar, ejercitar y compartir habilidades culinarias, así fomentaremos el interés por la cocina en los demás.
8. Planear el uso del tiempo para dar a la alimentación el espacio que merece, planificar la compra, organizar la despensa, definir el menú semanal...
9. Al comer fuera de casa, preferir lugares que sirvan comidas hechas en el momento
10. Ser crítico respecto a la información, orientaciones y mensajes sobre la alimentación difundidas en la publicidad, recurrir siempre a fuentes serias y contrastadas.

Bibliografía

Universidad del sureste, antología de Nutrición Clínica 2023.

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

Grupo de alimentos, Anexo numº3, Manual de Dietas

<https://www.politicacriminal.gov.co/Portals/0/2021/Undecimo/Anexo%203.%20Manual%20de%20Odiatas.pdf>.