



Mi Universidad

Nombre del Alumnas: Cecilia Gabriela Pérez Vázquez y Danna Paola López Poraz

Nombre del tema: Dieta terapéuticas

Parcial: 4

Nombre de la Materia: nutrición clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4do



Lic. Enfermería

Título del proyecto

Dieta terapéutica

Presenta:

Danna Paola López poraz

Cecilia Gabriela Pérez Vázquez

26/07/23

OBJETIVO general

- ✓ Mantener o lograr un buen estado nutricional del paciente
- ✓ Ayudar a que la paciente consuma los mejores alimentos para que su salud no se ve comprometida
- ✓ De esta manera realizando la correcta combinación para cada persona el organismo estará en las mejores condiciones
- ✓ Reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionado con el estado nutricional y controlar las enfermedades específicas
- ✓ Causadas por la ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos

Objetivo específico

- ✓ Aplicar el proceso de enfermería fundamentado en las teorías propias de la disciplina
- ✓ Dar a conocer la buena salud del paciente por medio de un escrito

La alimentación cumple con una función social primaria ya que implica estructuras, valores culturales e incluso es considerada como un evento compartido que refleja bienestar social y colectivo. En este sentido, sabemos de antemano que la gastronomía de cada estado y país es diferente y que en algún momento se han escuchado en las noticias, periódicos, revistas, radio, etc; que hay países que por una situación económica social las personas se encuentran en estado de desnutrición o que si bien no lo están tienen altas probabilidades de enfermar por la falta de alimento, este sería un ejemplo.

En otros lugares la comida rápida es una constante en el día a día, por mencionar algunos, como: México y Estados Unidos. O bien por la costumbre o cultura de lo que comen, muchas veces puede ser comidas muy condimentadas o comidas con mucha grasa, exceso de grasas trans (pizza, papas, palomita, etc.)

Muchas veces dependiendo el lugar, influye mucha la cultura que tengan en cuanto a alimentación. No es solo equilibrar alimentos, es también cuidar la higiene al preparar los alimentos, el conocimiento sobre el exceso o deficiencia de ingesta de nutrientes.

Las dietas que se muestran adelante son algunas (no todas), señala para que casos es recomendable cada dieta y la importancia de las proporciones de los nutrientes, sobre todo en casos graves.

Según Doris García 2023:

La nutrición es una función determinante para el mantenimiento de la salud y el bienestar de la población. Esta tarea es complicada cuando se trata de servicio de colectividades, ya que los requerimientos dietéticos pueden ser específicos para ese colectivo, e incluso diferentes para cada individuo. También son variables los gustos y preferencias de cada persona, por lo que no todo el mundo acepta del mismo modo un plato, por muy bien elaborado que esté. En el medio hospitalario, se deben planificar además distintas dietas terapéuticas, como parte del tratamiento de algunas enfermedades. Es por ello necesario la planificación de las dietas siguiendo unos criterios unificados, de manera que en cocina se pueda elaborar un menú que resulte adecuado.

Según Doris García 2023:

Dieta es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los animales y forma parte de su estilo de vida, proviene del término griego *diáita* que significa "modo de vida", en definitiva, todo ser vivo tiene su dieta

GLOSARIO

- ❖ **ADA:** asociación americana de diabetes nos presenta diferentes patrones de alimentación orientada los desenlaces asociados con la diabetes.
- ❖ **Adiposidad:** acumulación o exceso grasa del cuerpo.
- ❖ **Almohadillas de grasa:** la masa densa de células grasas rodeadas de tabiques fibrosas tisulares.
- ❖ **Aterosclerosis:** acumulación de grasas colesterol y otras sustancias en las paredes de las arteras.
- ❖ **Antropometría:** trata de los estudios cuantitativos de las características físicas del hombre
- ❖ **BMI:** mide la grasa corporal
- ❖ **Carotenoides:** son pigmentos depasolubres naturales sin tetisados por las plantas algas y bactericidas
- ❖ **Circulación enterohepática:** se requiere por principalmente de secreción y reacción de las sales vi leales desde el hígado Asia el intestinos y viseras.
- ❖ **Cofactores ocusustatos:** es un compuesto que se requiere para la actividad una enzima
- ❖ **Difusión simple:** es el mecanismo por el cual las moléculas pequeñas hidrofóbicas y sus cargas pueden difundirse

libremente a través de una bicapa de fosfolípidos a favor de un gradiente de concentración sin ningún gasto de energía

- ❖ **Dietéticos:** estudia y trata enfermedades relacionadas con la desnutrición o la malnutrición, la diabetes o la hipertensión patológicas extremadamente
- ❖ **Diverticulitis:** inflamación o infección en uno más de los pequeños sacos tóxicos digestivos
- ❖ **Electrolitos:** son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica
- ❖ **Estáticos:** miden el valor real de nutrientes en una muestra correcta (HIERRO, SUELO, ZINC,)
- ❖ **Fibra funcional:** consiste en carbohidratos aislados no digeridos que tienen un efecto fisiológico beneficioso en los humanos
- ❖ **Fibra dietética:** componentes dietéticos contenidos en alimentos de origen vegetal que incluyen sustancias que no pueden ser digeridos
- ❖ **Galactosemia:** las relaciones que no son simplemente una relación una reversión
- ❖ **Gluconeogénesis:** son incapacidades de componer completamente el azúcar siempre responsable
- ❖ **Gestáculos de líquidos:** dominios aplastados y especialidades que funcionan como órganos
- ❖ **HTA. Hipertensión arterial**
- ❖ **Hidrólisis:** reacción química en la que la edición de agua
- ❖ **Hidrosoluble:** que puede disolverse en agua

- ❖ **ICC: índice cintura cadera** reacción que reduce que resulta de dividir el perímetro de la cintura
- ❖ **Inocua:** que no hace daño físico
- ❖ **Inanición:** extrema debilidad física provocada
- ❖ **Licopenos:** tipo de pigmento orgánico llamado carotenoide
- ❖ **LME:** lactancia materna exclusiva
- ❖ **Líquido extracelular:** está presente dentro de las células
 - ❖ **Miliosmoles:** Es una prueba para medir la concentración de partículas disueltas (osmolalidad) en la sangre
 - ❖ **Nutrición parenteral:** es un método de soporte nutricional en el cual los nutrientes o parte de ellos se administran directamente al torrente sanguíneo por vía intravenosa, con el fin de cubrir los requerimientos del individuo y prevenir o corregir un estado de malnutrición.
 - ❖ **Observación intestinal:** Es un examen imagenológico del intestino delgado. El examen observa cómo un líquido llamado material de contraste se desplaza a través del intestino delgado.
 - ❖ **Plasma complementado:** sangre en el que está suspendido los glúcidos
 - ❖ **Prebióticos:** alimentos con alto contenido en fibras
 - ❖ **Probióticos:** los probióticos son una mezcla de bacterias y levaduras vivas que viven de forma natural en nuestro organismo.
 - ❖ **REE:** El cálculo de la necesidad energética de una persona estima la producción de energía en función de las transferencias de gases de su organismo al medio ambiente.
 - ❖ **Sirope de maíz:** El sirope por excelencia de los amantes de este manjar líquido es el sirope de arce. Éste proviene de un árbol autóctono
 - ❖ **Urea:** un producto final metabólico del metabolismo de proteínas y aminoácidos (metabolismo de proteínas) que se forma en el hígado

- ❖ **Zumos: son más fáciles de transportar y consumir que la fruta entera, y tienen en general un sabor dulce más agradable, especialmente para los niños**

Dietas terapéuticas básicas

• 4.1.- Dieta de líquidos claros:

Enfoque de a dieta: La dieta de líquidos claros provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Los líquidos utilizados deben tener una osmolalidad máxima de 250 miliosmoles por litro (mOsm/l), por lo que deben diluirse los líquidos que rebasen esta cifra. Los líquidos que proveen son traslúcidos.

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

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">• Infusiones• Jugos de fruta colados• Agua de fruta• Nieve• Paletas heladas de agua• Gelatina• Caldo o consomé	<ul style="list-style-type: none">• Jugo de néctar o pulpa, tales como jugo de ciruela• Leche o yogurt

• 4.2 Dieta hídrica, líquida

Enfoque de la dieta:

- La dieta líquida en la que únicamente se permite el agua se denomina dieta hídrica.
- 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
Pueden obtenerse 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.	No coma ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS". Tampoco coma verduras crudas o cocidas. Y no coma helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas.

• 4.3.- Dieta blanda

Enfoque de la dieta: El paso siguiente en la dieta progresiva suele ser la dieta blanda. En ella los alimentos deben poseer, como indica su nombre, una textura suave, blanda. Pero, además, deben estimular poco el aparato digestivo, siendo de digestión fácil. Las dietas blandas se indican ampliamente en los hospitales.

La dieta blanda incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, es decir, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

Este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal; en Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal -como gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">• En la dieta blanda los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite.• Carnes tiernas y magras, tales como las de aves de corral, el pescado blanco y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada• Huevos• Tofu• Verduras cocidas, enlatadas o congeladas• Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada	<p>En las dietas blandas no se aceptan los</p> <ul style="list-style-type: none">• Vegetales crudos• Cereales completos• Fritos• Guisos• Se limitan las grasas, principalmente las de origen animal.• Chiles• Pimienta negra• Menta• Pimentón• Curry• Jitomate• Bebidas alcohólicas

• 4.4- Dieta hipocalórica

Enfoque de la dieta: 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.

Una dieta hipocalórica es aquella que aporta menos calorías que las requeridas. Son dietas en donde se restringe hasta un 20 % del valor calórico total y se prescribe con el fin de generar un balance negativo (ingesta Vs gasto energético), esta restricción de calorías va a depender del estado nutricional de la persona a quien se ordena.

Pacientes con exceso de peso o personas que por su patología requieran de una reducción de peso de acuerdo con el diagnóstico médico y al criterio del profesional en Nutrición.

Alimentos recomendados	Alimentos recomendados
Frutas (todas las de temporada), de preferencia.	<ul style="list-style-type: none"> Frutas en almíbar, coco, frutas secas (dátiles, uvas, pasas...)
Verduras (todas las de temporada) de preferencia.	Verduras cocinadas con mucha grasa
Lácteos desnatados o semidesnatados: leche, yogurt requesón, quesos bajos en grasa (< 10% MG)	Lácteos enteros: leche, yogurt, quesos muy grasos (> 10% MG), postres, lácteos azucarados, nata, crema de leche
La mayoría de las legumbres	Cocinadas con chorizo, tocino...
Cortes magros: pollo y pavo sin piel, conejo, ternera y cerdo. Fiambre de pavo, jamón cocido y serrano sin grasa visible.	Cortes grasos: cordero, pato... Vísceras: sesos, riñones, etc. Embutidos: salchichas, morcilla, chorizo, salchichón... Foie, paté, tocino.

• 4.5.- Dieta hipercalórica

Enfoque de la dieta: Es una dieta que admite alimentos de todos los grupos, la cual permitirá mejorar, recuperar o mantener el estado de una persona que curse con hipermetabolismo o desnutrición moderada. El aporte calórico deberá aumentarse aproximadamente un 20 % del valor total recomendado, teniendo una distribución de macronutrientes de grasas 28 % y carbohidrato de 60% y de proteína máximo 12%

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.

Aunque cada persona debe ser evaluada de manera individual y determinar sus requerimientos, las indicaciones más comunes para esta dieta son, personas con:

- Delgadez
- Riesgo de delgadez
- Cualquier condición clínica que aumente el gasto energético de manera moderada.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Ingerir alimentos que provean de vitaminas (no procesados), sobre todo del complejo B.	No se recomienda ingerir al inicio de las comidas ensaladas o sopas, ya que disminuyen el apetito hacia los platos principales o posteriores.
Preferibles los alimentos que aportan muchas calorías con poco volumen: frutos secos, aceites vegetales, mantequilla, azúcares o miel.	
Las grasas crudas se digieren mejor que si las sometemos a algún tipo de cocción, el	En cambio una fritura genera más saciedad, aunque contenga

aceite como aliño además de beneficioso aporta sabor y untuosidad al plato	aparentemente más calorías el paciente se saciará antes y comerá menos.
En muchos casos suele incluirse algún suplemento dietético como bebidas o productos hipercalóricos de fórmula para enriquecer las comidas, aportando así un extra de calorías.	
Conviene incluir los lácteos enteros. La leche en polvo se utiliza para enriquecer preparaciones como purés. El yogur lo podemos enriquecer con frutos secos, semillas, levadura de cerveza, cacao en polvo, mermelada o miel.	
Los quesos son un gran aporte ya que poseen proteínas de alto valor biológico, aportan calorías con poco volumen. Agrega queso rallado a tus preparaciones y usa quesos en aderezo en tus tostadas o sándwiches.	
Los huevos pueden consumirse sin inconvenientes, aportan grasas, proteínas y enriquecen tus preparaciones	
Frutas y verduras se recomiendan siempre que sea posible cocidas, puedes elaborar quiches o tortillas con las verduras; y tartas, bizcochos o batidos nutritivos con las frutas.	Frutas y verduras no cocidas y crudas
Pastas, arroces, cereales y patatas pueden utilizarse a diario y en las comidas principales. Si las acompañas con salsas que éstas sean nutritivas y no demasiado saciantes.	

- **4.6.- Dieta hipoproteica**

Enfoque de la dieta: Las recomendaciones de ingesta proteica varían en función del estadio del paciente. Por lo tanto la dieta Hipoproteica 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.

La ingesta de proteínas se debe controlar para prevenir el exceso de catabolitos de nitrógeno en la sangre y lograr un balance de nitrógeno positivo o en equilibrio. La cantidad de proteínas permita en la dieta dependerá de las funciones hepática y renal o del tipo de diálisis a la que se sujete el paciente. Es importante que la relación energía-nitrógeno sea suficiente para lograr un balance positivo de nitrógeno (un mínimo de 150 a 200 kilocalorías por gramo de nitrógeno). En pacientes renales llega a ser de 4,00 kilocalorías por cada gramo de nitrógeno.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Cereales: pan blanco (trigo, centeno), pan integral, harina de trigo integral, biscotes, arroz, arroz integral.	Si la dieta es estricta en sal, se deben restringir: zanahorias, nabos, espinacas, col rizada, remolacha y acelgas
Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de bruselas.	Frutas: membrillo, manzana, pera, sandía, limón, níspero, mango, piña, caqui, ciruelas, melocotón, melón, pomelo, uvas, fresa, cereza, albaricoque, mandarina, naranja, frambuesa, fruta en almíbar, chirimoya, kiwi, higos, plátano, castañas, uva, pasa, dátil, ciruela seca, higos secos.
	Carnes y pescados y huevos
	Eliminando todos aquellos elaborados con sal: AHUMADOS, SECADOS, EMBUTIDOS, ENLATADOS...

- **4.7.- Dieta hiperproteica**

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

Aunque cada persona debe ser evaluada de manera individual y determinar sus requerimientos, las indicaciones más comunes para esta dieta son, personas con:

- Delgadez
- Cualquier condición clínica que aumente el gasto energético de manera severa

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Carnes bajas en grasa, pescados, huevos, jamón, jamón de pavo;	Como los cereales y tubérculos como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca;
Leche desnatada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado;	granos como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya
Leche de almendras o de cualquier nuez;	azúcares y alimentos que lo contengan como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados
Cacahuete o maní, nueces, almendras, marañón o merey, avellana, nuez de brasil;	
Semillas como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol;	las frutas y el agua de coco.

• 4.8.- Dieta hiposódica

Enfoque de la dieta: Las dietas controladas en sodio, por ser muy utilizadas en terapéutica, tienen, pues, entidad suficiente como para ser tratadas en un capítulo independiente.

Es una dieta que presenta modificación en la cantidad de sodio proporcionada en los alimentos. Podrían existir diversos tipos de dieta teniendo en cuenta el grado de supresión o limitación de sodio en las mismas. Dieta hipo sódica moderada sería aquella que suprima los alimentos de más de 100 mg de sodio por 100 g de peso y se prohíban los alimentos con sal añadida.

Disminuir el consumo de alimentos fuente de sodio para contribuir en el control de los niveles de tensión arterial

Para personas que presenten alguna de las siguientes condiciones:

- Hipertensión arterial.
- Enfermedad renal crónica o aguda.
- Insuficiencia cardiaca congestiva.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
	Sal de mesa
Carnes, aves, vísceras (lengua, riñones, hígado), embutidos sin sal.	Consomé concentrado.
Pescados frescos de agua dulce o de mar.	Alimentos enlatados (atún, verduras y frutas).
	Salmueras.
Agua natural o minerales de baja mineralización, sifón o gaseosa.	Jugos enlatados.
Mantequilla, margarina, nata, crema de leche, aceites vegetales, mahonesa sin sal.	Hot cakes.

Pan y biscotes sin sal, harina, pastas alimenticias, cereales.	Galletas y panes salados.
--	---------------------------

4.9 Dieta de purés

Enfoque de la dieta: El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en puré de diferente consistencia

Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos, así como en los niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales. Si se requiere jeringa para administrar los alimentos, debe estudiarse la posibilidad de optar por la alimentación enteral.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none"> • Sopas • Caldos • Consomé • Leche • Yogurt • Queso derretido en salsa • Jugos y purés de verduras colados • Jugos y néctares de frutas • Cereales cocidos en puré • Leguminosas en puré • Puré de papa • Arroz o pasta 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier piel, semillas, huesos, pieles duras deben ser removidas de los alimentos antes de ser procesados • Los alimentos que son fibrosos, como las cebollas, deben ser evitados cuando se hace el puré.

- **4.10 Dieta Suave**

Enfoque de la dieta: La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.

Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré. También se emplea para personas con várices esofágicas.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none"> • Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara; las carnes de res y puerco molidas, el pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.

- **4.11 Plan de alimentación modificado en hidratos de carbono**

Enfoque de dieta: La alimentación baja en hidratos de carbono es una herramienta útil para el tratamiento de diferentes patologías como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), diabetes mellitus (DM) y epilepsia.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none"> • Los carbohidratos simples se encuentran en las frutas, lácteos, azúcar, miel, mermelada, hortalizas. • Los carbohidratos complejos se encuentran es el pan, las pastas, tortillas, tubérculos, leguminosas, oleaginosas, vegetales, cereales como el arroz, maíz trigo centeno, cebada, avena, amaranto. • Se modifica el contenido de los carbohidratos, reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción por los carbohidratos complejos, esta dieta es alta en fibra, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos. 	<ul style="list-style-type: none"> • También son fuente los dulces, pastelería bollería, los almíbares, los refrescos pero no se recomiendan estos por carecer de vitaminas, minerales y fibra.

• 4.12.- Plan de alimentación modificado en el contenido de lactosa

Enfoque de dieta: La alimentación libre de lactosa se utiliza en personas que presenten: flatulencia, dolor abdominal y diarrea asociados a la ingestión de productos que contengan lactosa.

Esta es una dieta para individuos que no pueden digerir lactosa (azúcar de la leche) debido a la falta de la enzima intestinal lactasa.

La intolerancia a la lactosa se manifiesta por síntomas intestinales que sigue a la ingestión de lactosa en una persona con déficit de lactasa. La tolerancia de la lactosa varía de un individuo a otro. Puede provocar vómitos, dolor abdominal, cólicos y diarreas. La gravedad de los síntomas depende de la cantidad de lactosa ingerida y de su grado de intolerancia. Se puede producir un déficit secundario de lactasa en pacientes con enfermedades agudas o crónicas, que lesionan el intestino como el esprúe tropical o celiaco o la enfermedad de Crohn, o en pacientes que han sido objetos de intervenciones quirúrgicas gástricas o del intestino delgado.

- Personas con intolerancia a la lactosa
- Personas con síntomas de Colon irritable
- Enfermedad diarreica aguda

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda el consumo de leche fermentada (yogures y kumis) ya que tienes menos cantidad de lactosa • Puede incluirse dentro de esta dieta leche vegetal de soya, almendras, arroz y leche deslactosada de acuerdo con tolerancia • En esta dieta se limita la lactosa del contenido de la leche y derivados. Si el déficit es parcial, cierto tipo de alimentos con bajo contenido en lactosa pueden ser bien tolerados: (Mantequillas, queso fresco, quesos blandos, crema y algunos quesos curados como el suizo, también 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche, yogur y queso. • Frankfurt y embutidos que lleven lactosa (verificar etiquetas). • Pan o cereales preparados con leche (ver etiquetas). • Cremas o purés preparados con leche. • Purés de patata, sopas instantáneas o platos precocinados que se hayan preparado con leche. • Helados, sorbetes, flanes, natillas y cualquier postre elaborado con leche.

<p>galletas María). Esta dieta puede ser baja en calcio, vitamina B 6 y vitamina D.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate elaborado con leche. Sucedáneos del chocolate instantáneo. • Golosinas que contengan leche. • Salsas de crema de leche o queso.
---	---

• **4. 13.- Plan de alimentación modificado en el contenido de lípidos:**

Enfoque de dieta: Las dietas con modificación en el contenido de lípidos se utilizan para reducir los lípidos séricos y en pacientes con hiperlipidemias y problemas cardiovasculares. Las dietas bajas en lípidos se usan para disminuir los síntomas de esteatorrea por mala absorción de lípidos (más de seis gramos de grasa por cada 100 gramos de materia fecal durante tres días) y por problemas hepáticos o pancreáticos

- Dieta hipolipídica. Está indicada para pacientes con colesterol y triglicéridos altos. Consiste en reducir la ingesta de lípidos.
- Dieta de protección biliopancreática. Está indicada para aquellas personas que presenten enfermedades de la vesícula biliar o pancreatitis. Se restringe notablemente la ingesta de grasas

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none"> • Grasas monoinsaturadas: Se encuentran en los aguacates, las nueces y los aceites vegetales, como el aceite de oliva, canola y girasol. • Grasas poliinsaturadas: Se pueden encontrar en los aceites vegetales, como el aceite de soya o de maíz. Las grasas Omega 3 pueden contribuir a disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Las grasas Omega 3 se encuentran en los pescados, como el salmón, el arenque, la trucha y el atún. Las grasas Omega 3 también se encuentran en los alimentos que provienen de las plantas, como las nueces, la linaza, la soya y el aceite de canola o colza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Limite el consumo de colesterol a menos de 200 mg al día. El colesterol se encuentra en las carnes, los huevos y productos lácteos. • Limitar las grasas saturadas se encuentran en la mantequilla, el queso, el helado, la leche entera y el aceite de palma. Las carnes, como la carne de res, de cerdo, la piel de pollo y las carnes procesadas, también contienen grasas saturadas. Las carnes procesadas incluyen las salchichas, los embutidos y la mortadela. • Evite el consumo de grasas trans siempre que pueda. Las grasas trans se usan en los alimentos fritos y de panadería. Pese a que algunos alimentos dicen no tener grasas trans en el paquete, pueden contener hasta 0.5 gramos de grasas trans por porción.

4.14.- Plan de alto contenido en fibra

Enfoque de dieta: Se utiliza como medida preventiva del cáncer de colon, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y las hiperlipidemias. También como tratamiento en el estreñimiento, la diverticulosis y las hemorroides.

Dieta terapéutica que brinda un aporte adicional de fibra que permite mejorar el tránsito intestinal. A menudo, la fibra alimentaria se clasifica según su solubilidad, en fibra soluble o insoluble. Ambos tipos de fibra se encuentran en distintas proporciones en los alimentos que contienen fibra. La avena, la cebada, las frutas, las verduras y las legumbres son buenas fuentes de fibra soluble. Los cereales y el pan integral son fuentes ricas en fibra insoluble.

Para personas que presentan algún grado de estreñimiento, enfermedad diverticular del colon, colon irritable o personas en cama o inmobilizaciones prolongadas.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">• Aumente el suministro de agua al día• A menudo, la fibra alimentaria se clasifica según su solubilidad, en fibra soluble o insoluble. Ambos tipos de fibra se encuentran en distintas proporciones en los alimentos que contienen fibra. La avena, la cebada, las frutas, las verduras y las legumbres son buenas fuentes de fibra soluble. Los cereales y el pan integrales son fuentes ricas en fibra insoluble. Incluir papaya, pitaya, granadilla, ciruela, mango, naranja y verduras.	<ul style="list-style-type: none">• Evite el suministro de alimentos productores de gas, o irritantes como grasas y granos secos.• Evite el té.• Evite incluir dentro de la dieta alimentos astringentes tales como pan blanco, tubérculo o plátano, galletas, guayaba, manzana, pera, durazno.

4.15.-Plan de alimentación con alto contenido en fibra

Enfoque de dieta: Se utiliza en padecimientos inflamatorios gastrointestinales, en la preparación de estudios clínicos y en pacientes con cirugía de colon. Esta dieta incluye frutas y verduras cocidas y sin cáscara. No deben utilizarse cereales integrales ni leguminosas.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">• Carne roja, pescado o aves cocidos• Huevos• Productos lácteos, como leche, helado, queso, requesón ("cottage cheese") y yogur (siempre que no contengan frutas ni nueces)• Verduras frescas o enlatadas bien cocidas sin piel ni semillas• Lechuga• Frutas enlatadas o cocidas sin piel ni semillas• Bananas (plátanos), melones y duraznos (melocotones) maduros y sin piel• Jugos de fruta sin pulpa	<ul style="list-style-type: none">• Granos integrales, como salvado, avena y arroz integral• Pasta de harina de trigo integral• Panes de harina de trigo integral o de granos integrales• Alimentos que contengan semillas o nueces• Verduras crudas (excepto lechuga)• Alimentos que causen gas, como coles de Bruselas, brócoli y coliflor (crudos o cocidos)• Maíz (elote)

<ul style="list-style-type: none">• Compota de manzana• Panes blancos refinados• Arroz blanco o pasta blanca• Galletas saladas ("saltine crackers")	<ul style="list-style-type: none">• Granola• Lentejas, arvejas (chícharos) partidas y frijoles (habichuelas), como frijoles negros o rojos• Bayas• Frutas secas, como ciruelas pasas, uvas pasas o higos• Frutas crudas, excepto bananas (plátanos), melones y duraznos (melocotones) maduros y sin piel• Palomitas de maíz

En el anterior trabajo se hablo de una manera breve sobre los tipos de dietas terapéuticas, de manera general, pero especifica en cada dieta se ejemplifico algunos de los alimentos recomendables por cada una y los alimentos que se limitan o prohíben según sea la patología que se presente y hacia quien va dirigida la dieta, lo que quiere decir que se toman en cuenta en el individuo: el estilo de vida, factores genéticos, factores ambientales, culturales para saber el origen de su afección, partiendo de estos datos para saber cuál será la dieta adecuada sin dejar atrás las porciones de los alimentos según sus necesidades.

Las dietas terapéuticas nos muestran que es para tratar una enfermedad permanente o parciales o bien para prevenirlas, recalcando que deben ser llevadas a cabo por un profesional para poder controlar una determinada enfermedad, independientemente si esta es grave o no.

Precisamente el recibir una buena información y lo que implica una dieta terapéutica puede ayudar a obtener hábitos alimenticios sanos y mejorar la salud de aquellos que ya padecen alguna enfermedad.

La mayoría de las personas tienen conocimiento alguno sobre la importancia de una buena alimentación que incluya diversos nutrientes de manera equilibrada, sin embargo, uno de los aspectos que más descuidan las familias o el hombre es su alimentación, por lo que muchas personas a causa de una mala alimentación desencadenan enfermedades graves o leves por lo que deben recurrir a dietas según sus necesidades para obtener mejoría.

Afortunadamente hay ramas que se abordan temas distintos en relación a los hábitos alimentarios. La dietoterapia es una de ellas; es una disciplina que pertenece al ámbito de la dietética. Se enfoca en el estudio de la combinación óptima de nutrientes y la identificación de los aspectos claves para prevenir, tratar o curar algunas enfermedades.

La dietoterapia ayuda a las personas a mantenerse más activas física y mentalmente, promoviendo una selección equilibrada y variada de alimentos que no solo les brinde la energía y los nutrientes que necesitan, sino que además les permitan cuidar su salud.

Entre sus ventajas englobamos algunas

- vitar la deficiencia de nutrientes
- Pérdida de peso o aumento de peso
- Reforzar tu sistema inmunológico
- Disminuir el estrés y la fatiga crónica
- Manejar y prevenir enfermedades crónicas

Según la Organización Mundial de la Salud:

seis de cada diez enfermedades están vinculadas a nuestra alimentación. En una sociedad cada vez más consciente de la importancia de mantener una nutrición adecuada, la dietoterapia ocupa un papel clave para ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida y combatir las enfermedades.

Referencias bibliográficas

[*antologia para dietas.pdf](#)

[NUTRICIÓN CLÍNICA.pdf](#)

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