A picture containing drawing

Description automatically generated

*Nombre del Alumno: José Aidan Espinoza jurares.*

*Cesar Iván Espinoza Morales,*

*Nombre del tema:* **MANUAL DE DIETAS**

*Parcial: 4to*

*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermeria*

*Cuatrimestre: 4*

*Lugar y Fecha de elaboración*

A picture containing drawing

Description automatically generated

Lic. en enfermería nutrición aplicada

Manual de dietas

**OBJETIVOS GENERALES:**

1. Disminuir grasa corporal, manteniendo masa magra.

2. Mantener la pérdida de peso lograda a largo plazo.

3. Prevenir ganancias de peso futuras.

**OBJETIVOS ESPESIFICOS**:

* Aumentar la promoción y prevención de la salud.
* Disminuir la malnutrición.
* Disminución de factores de riesgo metabólicos y cardiovasculares.
* Modificación de comportamientos alimentarios anómalos.
* Evitar errores anteriores (dietas fracasadas, fenómenos yo-yo).
* Restablecer equilibrio psicosomático.
* Mejorar capacidad funcional y calidad de vida.

**DIETAS**

En este manual de dietas veremos aspectos importantes de una buena nutrición para mantener una buena salud sabiendo lo permitido y no permitido de los nutrientes, manifestando en las dietas se pretende dar las pautas para mantener una alimentación sana y nutritiva para ello, debemos asimilar nuevos hábitos nutricionales es decir debemos aprender a alimentarnos de forma consciente, sabiendo que alimentos nos nutren y cuales simplemente nos engordan por ello el fin de ello es saber lo recomendado y no recomendado el objetivo es conseguir una dieta equilibrada y variada que nos aporte todos los requisitos nutricionales que nuestro cuerpo necesita para estar y mantener una buena salud, principalmente es de acatarnos por los productos frescos y naturales, evitando el consumo de alimentos procesados ya que son alimentos en altos en grasas o azucares y saber controlar la ingesta de calorías, e incrementar la actividad física son en definitiva, las claves para estar en forma y bien nutridos, los alimentos nos proporcionan la energía y los nutrientes que necesitamos para estar sanos de ese modo los nutrientes como las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua son necesarios para saber que los nutriente es esencial para nuestro organismo, que nos aporta y que alimentos los contiene el propósito es equilibrar nuestra dieta, que hacer para bajar o mantener nuestro peso, y conocer los riesgos de seguir una dieta por ello es importante conocer los criterios y los tipos de dieta que de modo les hablaremos en este manual para lograr nuestros fines, debemos cambiar no sólo nuestros hábitos nutricionales, sino también nuestro estilo de vida por uno más activo es decir optar para el ejercicio físico nos ayudará a perder peso más rápidamente, evitar la pérdida de masa muscular, y fortalecer progresivamente nuestro cuerpo, de ahí que dieta y actividad física, la rueda de los alimentos es un gráfico que nos indica la cantidad de cada tipo de alimento deberíamos incluir en nuestra dieta para que esta fuese una dieta equilibrada , nuestra dieta debería estar compuesta por una gran cantidad de vegetales, frutas, además de pasta, azúcar y los derivados del postres y en menor cantidad de pescados, carnes y legumbres. y, por último, una pequeña cantidad de aceites, mantequillas y de lácteos y sus derivados.

**GLOSARIO**

1. **Alimento**: Alimento es cualquier sustancia consumida para proporcionar apoyo nutricional a un ser vivo.
2. **Actividad física:** Cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo.
3. **Atractivo sensorial:** características de los productos perceptibles por los sentidos.
4. **Ácido graso:** biomoleculas constituidas por lípidos que se forman a partir de una cadena de hidrógeno y carbono lineal.
5. **Ácido fosfórico:** es un sólido incoloro e inodoro o un líquido espeso y transparente. Se utiliza para proteger los metales contra la corrosión,
6. **Almohadilla de grasa:** estructura intracapsular que se visualiza de forma rutinaria en los estudios de resonancia magnética (RM) de rodilla.
7. **Alimento hipo energético**: hace referencia a la “inferioridad” o “falta de” calorías.
8. **Alimento energético:** Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas.
9. **Antropometría:** medición del cuerpo humano.
10. **Carbohidratos**: Los carbohidratos son unas biomoleculas que también toman los nombres de hidratos de carbono, glúcidos, azúcares o sacáridos.
11. **Dieta**: suma de las comidas que realiza una persona u otro organismo.
12. **DMG**: alteración del metabolismo de los Hidratos de Carbono.
13. **Evaluación dietética**: método prospectivo en formato abierto que recoge información sobre los alimentos y bebidas consumidos en un periodo de tiempo previamente especificado.
14. **Embarazo**: período en el cual un feto se desarrolla en el vientre o útero de una mujer.
15. **Evaluación bioquímica**: consiste en medir los niveles del sustrato o metabolito en sangre, su excreción urinaria o las alteraciones en actividades enzimáticas.
16. **Energía**: capacidad de realizar un trabajo,
17. **Funciones de fibra**: aumenta el peso y el tamaño de las heces y las ablanda.
18. **Fibra**: hidratos de carbono que nuestros cuerpos no pueden digerir.
19. **Galactosa**: es un azúcar que se encuentra presente en la leche (como parte de la lactosa) y en algunas frutas y verduras.
20. **Glucosa**: fuente de energía que tiene el cuerpo para todo lo que hace, para trabajar y pensar, para hacer ejercicio y sanarse.
21. **Grasa neutras**: lípidos simples formados por el glicerol
22. **Hidrolisi**s: reacción química que usa el agua para descomponer
23. **Idr**: ingresos diabéticos de referencia
24. **HTA**: importación arterial
25. **Lípidos**: grupo de sustancias insolubles
26. **Maltosa**: forma parte de los jarabes
27. **Disacáridos**: molécula que resulta la unión de varios monosacáridos
28. **Polisacáridos**: carbohidratos complejos por gran numero
29. **Eraritas**: extracción natural del estomago
30. **Proceso estático**: ayuda a mejorar
31. **Prueba funcional**: ayuda a mejorar las pruebas del funcionamiento
32. **Requerimiento**: ayuda a estar mejor con tu físico corporal
33. **Sarcasmo**: es una reflexión de hablar d personas
34. **Intoxicación**: es cuando te alteras de algo caducado y es malo
35. **Dmg**: alteración del metabolismo
36. **Metaclisma**: reflector de ayuda miento físico
37. **Almohada**: ayuda hacer que te regales
38. **Blanda**: pertenece en el sentido critico
39. **Liquido**: funcionamiento de medicamento para controlar el paciente
40. **zetrarina**: mal de ayuda miento del cuerpo o desgaste

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NOMBRE DE DIETA | ENFOQUE DE LA DIETA | ALIMENTOS RECOMENDADOS | ALIMENTOS NO RECOMDADOS |
| Dieta hídrica, líquida y blanda | Para pacientes hospitalario y ambulatorio, para un ulceroso duodenal o bien, «dieta líquida pos colecistectomía, dieta blanda de la úlcera gastroduodenal, del postoperatorio no digestivo, del postoperatorio de vías biliares. | Sopas cremosas y coladas  Té  Caldos  Jugo  Gelatina  Malteadas  Pudín  Paletas de helado  Huevos pasado por agua  manzana cocida | Vegetales crudos  cereales completos  Fritos  Guisos  Se limitan las grasas |
| Dieta hipocalórica. | Para pacientes con obesidad o sobrepeso cuando está asociado a factores de riesgo cardiovascular o la distribución de la grasa es central. | Frutas  Verduras y hortalizas  Leche, yogur, requesón, quesos bajos en grasa.  Pan, patatas, pasta, arroz, cereales de desayuno y galletas sin azúcar. | Bollería en general  Lácteos enteros y quesos curados o grasos  Todos los embutidos excepto pechuga de pavo.  Carnes grasas (cordero, cerdo y pato) Pescados grasos  Huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas.  Conservas en aceite.  Salsas comerciales  Legumbres y frutos secos (por causar flatulencia). |
| Dieta hipercalórico | Aquellas personas que quieren subir de peso o ganar masa muscular. | Leche  Batidos de proteínas  Arroz  Carnes rojas  Nueces y mantequilla de nueces  Pan integral  Otros almidones.  Suplementos proteínicos.  Salmón  Frutas deshidratadas  Aguacates  Chocolate oscuro  Huevos  Grasas aceites  Queso  Yogurt | Ensaladas  Sopas  pasta,  arroz  Pan. |
| Dieta hipo proteica. | Paciente con diálisis, Enfermedad Renal Crónica | 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. Rizada, remolacha y acelgas. | Leche y derivados,  carnes,  pescados,  huevos,  legumbres,  mariscos  Frutos secos. |
| Dieta hiperproteica | Es idónea para aquellos que quieran perder peso. | Avena o arroz con leche, frutos secos, Ensalada de lentejas, nueces, Pasta, nueces  Humus de garbanzos , semillas de sésamo. | Cereales, el pan, la pasta, el arroz, harinas, tubérculos como la yuca, batata; azúcares y todos los alimentos que la contengan como dulces, tortas, miel, refrescos, jugos pasteurizados, |
| Dieta hipo sódica | hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo | Agua, sifón, gaseosa.  Leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos sin sal.  Carnes, pescados, huevos.  Jamón cocido bajo en sal.  Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas.  Fruta.  Verdura.  Aceite de oliva. | Agua mineral con gas (Vichy)  Sal de cocina, Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos...  Comidas precocinadas: lasaña,  Salsas comerciales: mostaza, kétchup,  Congelados  Conservas en general  Mantequilla, margarina, manteca  Aceitunas  Frutos secos salados  Pan y biscotes  Quesos  Carnes y pescados ahumados, salados |
| Normas prácticas en alimentación enteral | Todos aquellos pacientes que no pueden, no deben o no quieren comer por boca y mantienen un intestino funcionaste. | Son productos en polvo o en estado líquido, proteínas o aminoácidos, carbohidratos, lípidos, agua, minerales, vitaminas y con/sin fibra, | Alimentos que le provoquen daño al paciente de modo de protección de una obstrucción intestinal, perforación gastroduodenal, hemorragia digestiva aguda y lesiones abdominales que obliguen a la cirugía de urgencia. |

La alimentación siempre ha sido la mayor necesidad del ser humano para su

subsistencia y desafortunadamente se ha ido convirtiendo un problema también al

no saber la manera correcta de alimentarnos. Durante y al final de la práctica

aprendimos que una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de

alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana,

sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los

carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso

saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a

mantenerse fuerte y saludable.

En conclusión, la alimentación saludable debe incluir aspectos sobre frecuencia de

consumo de cada tipo de alimento, cantidad de alimento consumido y formas de

preparación e ingredientes de dicho alimento o comida. Según informes de la

Organización Mundial de la Salud (OMS), 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. La alimentación saludable permite tener una mejor

calidad de vida en todas las edades.

La salud depende de nuestros hábitos, nuestro comportamiento, nuestra

alimentación, nuestro nivel de actividad física y el ambiente en el que vivimos.

Nuestra genética no es modificable. Pero podemos evitar muchas enfermedades

manteniendo hábitos saludables.

La alimentación saludable no se limita solo al alimento sino que además del

alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen

los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía

de cada persona.

Conclusión

La alimentación siempre ha sido la mayor necesidad del ser humano para su

subsistencia y desafortunadamente se ha ido convirtiendo un problema también al

no saber la manera correcta de alimentarnos. Durante y al final de la práctica

aprendimos que una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de

alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana,

sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los

carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso

saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a

mantenerse fuerte y saludable.

En conclusión, la alimentación saludable debe incluir aspectos sobre frecuencia de

consumo de cada tipo de alimento, cantidad de alimento consumido y formas de

preparación e ingredientes de dicho alimento o comida. Según informes de la

Organización Mundial de la Salud (OMS), 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. La alimentación saludable permite tener una mejor

calidad de vida en todas las edades

Cuando hablamos de alimentación equilibrada, nos referimos a una que incluya una cantidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características que cada persona tenga, considerando factores como la edad, sexo, la composición corporal o el estilo de vida, y que garanticen que se están cubriendo los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutritivo, de salud y bienestar.

Y si bien hasta hace relativamente poco tiempo, el principal problema de muchos países era conseguir suficiente cantidad de alimentos y evitar las deficiencias nutricionales, hoy, el principal objetivo de los países desarrollados y algunos en vía de desarrollo -como el nuestro- es combatir y prevenir el desarrollo de las enfermedades crónicas degenerativas (cardiovasculares, obesidad, diabetes, algunos tipos de cáncer, osteoporosis, entre otras), que en gran parte son consecuencia del excesivo o desequilibrado consumo de algunos alimentos y nutrientes.

La cantidad de energía que nuestro cuerpo utiliza cada día satisface dos necesidades: la actividad física y el metabolismo basal o energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en reposo, entre las que se encuentran el bombeo de sangre, la respiración, el mantenimiento de la temperatura corporal, la función renal y el sistema nervioso.

BIBLIOGRAFIA

<https://un-menu-inteligente.webnode.es/introduccion-a-la-dieta/>

<file:///C:/Users/pc/Downloads/1.8.Recomendaciones%20nutricionales%20para%20una%20dieta%20pobre%20en%20grasas%20y%20rica%20en%20carbohidratos%20(1).pdf>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/326685#alimentos-para-ganar-peso-con-rapidez>

<http://cardiologosciudadreal.es/wp-content/uploads/2020/04/dieta-hiposodica-e-hipoproteica.pdf>

<file:///C:/Users/Raul/Downloads/4453549ff37845425828b54f9f396a8c%20(1).pdf>