



MANUAL DE DIETAS

Alumnos: Julio Cesar Domínguez Costa, Hugo Leonel Espinosa Hidalgo.

Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Materia: Nutrición clínica.

Licenciatura: Enfermería.

Unidad: 4.

Fecha: 26/07/2023.



Mi Universidad

Manual de dietas

Julio Cesar Domínguez Costa, Hugo Leonel Espinosa Hidalgo

Dietas terapéuticas básicas

Parcial 4

Nutrición

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre 3

Objetivos generales

- Si bien sabemos la nutrición va muy de la mano en el ámbito de salud ya que de igual manera una dieta correcta es muy fundamental para cada tipo de paciente dependiendo de cada patología que este llegue a tener. De igual manera es un cuidado que facilita la mejora del paciente.
- Como tal pues existen distintas dietas, no obstante sabemos que este cuidado no solo depende de los nutriólogos sino también del personal de enfermería quienes son encargados de que monitorear que la dieta se lleve a cabo al pie de la letra con el debido cuidado y siguiendo las indicaciones preescritas por el médico y nutriólogo(a).
- Reiterando de nuevo el fin de las distintas dietas es en sí en prevenir riesgos en la salud de los pacientes y contribuir a un bienestar físico.
- Y estas estarán elaboradas para un paciente en particular, por eso mismo se debe de adaptar al dx de cada uno y las exigencias que este demande debido a su estado de salud.
- Otro objetivo de las dietas hospitalarias es reducir el desarrollo a otras patologías debido a las carencias nutricionales que el paciente manifieste y de la misma manera controlar o mejorar la patología específica y presente.
- Por otra parte, no solo interesará el tipo de dieta sino el enfoque, ya que habrá pacientes que presentes desnutrición o la deficiencia para absorber de manera correcta los nutrientes por eso mismo los alimento deben de ser específicos.

Objetivos específicos

- Tener una idea más clara de que tipos de dietas puede llevar nuestros pacientes en diferentes etapas de la vida o en situaciones que exijan muchos más requerimientos nutricionales, como puede ser en el transcurso de alguna enfermedad o patología que presenten los pacientes.
- Clasificar los tipos de las dietas para así, de una manera más fácil poder encontrar lo que necesitan los pacientes.
- Ayudar a todos los servidores del sector salud para poder encontrar las necesidades nutricionales del paciente o tener un poco de más de idea, al saber que implica cada dieta.

Introducción

Como parte de este trabajo se presentarán distintas dietas con el fin de proporcionar un manual más específico y resumido de lo que es este cada tipo de dietas, claramente anexando el para qué tipo de pacientes y sus debidos alimentos.

De igual manera se anexará el nombre de la dieta, su enfoque de esta misma refiriéndose en cómo, quien y cuando usarse y sus alimentos recomendados por este tipo de dieta.

Reiterando un poco pues las dietas si bien se dijo anteriormente va a enfocado a ciertas personas con ciertas o cierta patología en lo cual debido a esta tendrá carencias en su estado nutricional y físico presentando otro tipo de problemas como bien se dijo problemas como desnutrición o simplemente por la edad avanzada que el paciente tenga.

Por otra parte, el plan de alimentación es un plan directo y normal en cantidades para cubrir las recomendaciones dichas.

Hay enfermos que no necesitan un régimen dietético en especial debido a inexistencias de déficits nutricionales y ni su patología demanda el control de determinados nutrientes más sin embargo por eso mismo se aplicaría una dieta lo más ligada posible con el fin de un bienestar y un equilibrio nutrimental.

Sin embargo, cuando una persona está hospitalizada pues presenta necesidades nutricionales específicas he ahí donde nuevamente entran las dietas, es muy notable que ante un cuidado hospitalario siempre estará presente una dieta nutricional correcta.

Por eso mismo no se deben de dejar a un lado una dieta correcta ya que es un plan de cuidados que a nosotros como enfermeros será de gran ayuda para mejorar al paciente de una manera más eficaz con el fin de brindar el mejor cuidado posible. Claramente sin olvidar que esto se lleva a cabo con los demás, médicos y principalmente nutriólogos que ellos son los principales en esto.

Sin nada más que agregar anexamos las dietas más usadas, junto con su respectivo desarrollo de cada una.

Glosario

1. **Antropométrico:** Es el tratado de las proporciones y medidas del cuerpo humano.
2. **Alimento:** Tiene valor nutricional que el aporte de nutrimentos, como el “órgano”, tejido o secreción de organismo de otras especies.
3. **Ácido graso:** Componente principal de grasas utilizadas por el cuerpo para generar energía
4. **Ácido fosfórico:** Es un sólido incoloro e inodoro o un líquido espeso y transparente
5. **Atractivo sensorial:** Son las características de los productos perceptibles por los sentidos.
6. **Biodisponibilidad:** Criterio que evalúa la proporción y la velocidad de absorción de un medicamento, un alimento o un principio activo.
7. **Bioquímicos:** Evalúan la utilización de nutrimentos.
8. **Clínicos:** Manifestaciones físicas de excesos y deficiencias.
9. **Carbohidratos:** Sustancia orgánica sólida, blanca y soluble en agua, que constituye las reservas energéticas de las células animales y vegetales; está compuesta por un número determinado de átomos de carbono, un número determinado de átomos de oxígeno y el doble de átomos de hidrógeno.
10. **Divertículos:** Cavidad anormal en forma de bolsa pequeña que se crea en el aparato digestivo.
11. **Dietéticos:** Evalúan el consumo de alimentos, hábitos, entre otros.
12. **Dieta:** Todo alimento tiene valor nutricional que es el aporte que se ingieren en un día.
13. **Dislipoproteinemia:** Son alteraciones de los líquidos de cualquier tipo en sangre.
14. **Energía:** Capacidad de efectuar un trabajo.
15. **Electrolitos:** Es cualquier sustancia que contiene en su composición iones libres, que hacen que se comporte como un conductor eléctrico.
16. **Embarazo:** Término utilizado para describir el período en el cual un feto se desarrolla en el vientre o útero de una mujer.
17. **Fructooligosacárido:** Es un oligosacárido lineal formado por entre 10 y 20 monómeros de fructuosa.

- 18. Fibra:** Se puede definir como la parte comestible de las plantas que resiste la digestión y absorción en el intestino delgado humano y que experimenta una fermentación parcial o total en el intestino grueso.
- 19. Galactosa:** azúcar simple o monosacárido formado por seis átomos de carbono o hexosa, que se convierte en glucosa en el hígado como aporte energético.
- 20. Glucosa:** Azúcar que se encuentra en la miel, la fruta y la sangre de los animales
- 21. Glucemia:** Presencia de azúcar en la sangre, especialmente cuando excede de lo normal
- 22. Grasas neutras:** lípidos simples formados por glicerol esterificado por uno, dos, o tres ácidos grasos.
- 23. Hipercolesterolemia:** Aumento del colesterol en la sangre.
- 24. Hidrolisis:** reacción química entre una molécula de agua y otra macromolécula, en la cual la molécula de agua se divide y rompe uno o más enlaces químicos y sus átomos pasan a formar unión de otra especie química
- 25. HIA:** hipertensión arterial
- 26. Inocuidad:** Conjunto de condiciones y medidas necesarias durante la producción, alimentación, distribución y preparación de alimentos.
- 27. IDR:** ingesta dietética de referencia
- 28. Ingesta:** introducción de la comida en el aparato digestivo al servicio de la alimentación o de la hidratación, y en la forma que nos es más familiar se realiza a través de la boca.
- 29. Kilocaloría:** Es la unidad de energía térmica que equivale al calor necesario para elevar la temperatura.
- 30. Lípidos:** Grasa, sustancia orgánica insoluble en agua que se encuentra en el tejido adiposo y en otras partes del cuerpo de los animales, así como en los vegetales, especialmente en las semillas de ciertas plantas; está constituida por una mezcla de ácidos grasos y ésteres de glicerina y sirve como reserva de energía.
- 31. Microorganismos:** Organismos microscópicos animal o vegetal.
- 32. Misceláneos:** que está compuesto por dos o más cosas
- 33. Neoplasia:** Formación anormal en alguna parte del cuerpo.
- 34. Nutrimiento:** Sustancia alimenticia que resulta nutritiva.
- 35. Nutrición:** conjunto de procesos, hábitos relacionados con la nutrición humana
- 36. Polifenoles:** Son un grupo de sustancias presentes en las plantas con alta capacidad antioxidante y con efectos positivos para la salud.

37. Peristaltismo: Contracción natural del estómago.

38. Prebióticos: Microorganismos vivos que se usa como suplemento alimentario.

39. Polímeros: sustancia química que resulta de un proceso de polimerización

40. Sirope: especie de jarabe que se emplea para endulzar bebidas o aderezar postres

Nombre de la dieta	Enfoque de la dieta	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Dieta hiperproteica	<p>Una dieta hiperproteica es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas.</p> <p>Actualmente se acepta que el consumo de 0,8 g/kg/día de proteínas es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del adulto normal.</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado. • Huevos. • Jamón de pavo. • Leche a almendras o cualquier nuez. • Chía. • Linaza. • Aguacate. • Aceitunas. • Limón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan. • Pasta. • Arroz. • Harina. • Papa • Frijol. • Maíz. • Azúcares. • Refrescos. • Miel. • Agua de coco.

Nombre de la dieta	Enfoque de la dieta	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Dieta hipoproteica	Las recomendaciones de ingesta proteica varían en	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz, integral. • Pepino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pulpo. • Almejas.

	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cebolla. • Rábano. • Tomate. • Calabaza. • Aguacate. • Manzana. • Pera. • Sandia. • Leche. • Yogurt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo. • Pollo. • Leche en polvo. • Pato.
--	--	---	--

Nombre de la dieta	Enfoque de la dieta	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<p>Dieta hipo sódica</p>	<p>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 está ligado a la retención activa de sodio por el riñón, que provoca una retención pasiva de agua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Agua. • Leche. • Yogurt. • Papa. • Arroz. • Pasta. • Pescado. • Huevos. • Canela. • Tomillo. • Aceite de oliva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua mineral. • Sal de cocina. • Sopas de sobres. • Caldo de cubitos. • Mantequilla. • Manteca. • Aceitunas. • Quesos. • Frutos secos salados. • Conservas en general.

Nombre de la dieta	Enfoque de la dieta	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<p>Dieta hídrica, líquida y blanda</p>	<p>Líquida: Utilizada 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.</p> <p>Las dietas líquidas (hídricas) pueden ser completas o incompletas, según que proporcionen la totalidad de los nutrientes y energía que precisa un paciente o únicamente una parte.</p> <p>La dieta semilíquida, es un paso intermedio entre la dieta líquida y la blanda. En ella se permiten siempre según el diagnóstico, además de los alimentos líquidos, otros de textura bastante fluida</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos de textura líquida • Papillas • Alimentos homogenizados de carne, pescado y frutas • Flan • Yogurt • Purés • Huevos pasados por agua • Manzana cocida • Alimentos de origen animal de fácil masticación 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales crudos • Cereales completos. • Fritos. • Guisos. • Grasas. (principalmente de origen animal).

Nombre de la dieta	Enfoque de la dieta	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Dieta hipocalórica	Aportar 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 a expensas básicamente de la masa grasa	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos de origen animal • Leche • Yogurt natural • Verdura en general • Agua • Especias 	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcares • Helados • Snacks • Frutos secos • Carne grasa • Bebidas refrescantes azucaradas.

Nombre de la dieta	Enfoque de la dieta	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Dieta hipercalórico	Es 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	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos ricos en proteínas (huevos, pescado, carnes) • Frutos secos • Agua de 2 a 2.5 lts al día • Frutas y verduras • Yogurt • Quesos 	<ul style="list-style-type: none"> • No ingerir ensaladas o sopas (al inicio de comidas) • Alimentos que no se digieran rápidamente • Grasas no saludables (manteca de cerdo)

	<p>nutrición que valore las necesidades personales y la necesidad energética del individuo. Aumento de los hidratos de carbono y de las proteínas, en menor medida de las grasas porque son más saciantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grasas y aceites (aceite de oliva, soya, canola) • Cereales • Panes (blancos o integrales) • Legumbres • Alimentos ricos en fibra 	
--	--	---	--

Conclusión

En la realización de este trabajo nos podemos dar un poco más de cuenta, de los diferentes tipos de dietas y cada tipo de dieta tiene su objetivo nutricional, para pacientes que necesitan un régimen alimenticio dependiendo de la patología que tenga o simplemente para mejorar un poco su estilo de vida alimenticio.

Tal vez en nuestra vida cotidiana no, nos ponemos a pensar en lo que estamos consumiendo ni en lo que nos puede perjudicar una mala alimentación, cada persona necesita diferentes alimentos para poder realizar un trabajo y para poder obtener la energía, para la realización de dichos trabajos, pero si tiene una alimentación mala, simplemente no podrá con el trabajo que tiene que realizar.

Cada etapa de nuestras vidas, nuestro cuerpo exige que tenga una nutrición buena ya que sin esta nutrición podemos tener deficiencias motoras o psicológicas, que nos puede conllevar a ser más propensos a contraer cualquier tipo de enfermedad, pero también nos puede ayudar para combatir diferentes patologías que a lo largo de nuestra vida podamos tener, por eso tenemos que tener un poco más de conciencia y dicho trabajo nos ayudara a poder ver más soluciones y de esta manera poder llevar una vida más sana, sin necesidad de que dependan de otro ser humano.

Bibliografía

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