



Mi Universidad

Manual De Dietas

Nombre del Alumno: Shady Mariell López Enamorado, Jennifer Carbajal Mauricio

Nombre del tema: Dietas

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

MANUAL

DE DIETAS



Objetivos Generales

- ♥ Adquirir conocimientos y habilidades para actuar en los distintos niveles de la sanidad, en la promoción de la salud, prevención de determinadas patologías e identificación de problemas derivados de una mal nutrición.
- ♥ Educar, facilitar y apoyar la salud y el bienestar de los miembros de la comunidad, cuyas vidas están afectadas por problemas de salud, riesgo, sufrimiento, enfermedad, incapacidad o muerte.
- ♥ Individualizar el cuidado considerando la edad, el género, las diferencias culturales, el grupo étnico, las creencias y valores.
- ♥ Conocer y valorar las necesidades nutricionales de las personas sanas y con problemas de salud a lo largo del ciclo vital, para promover y reforzar pautas de conducta alimentaria saludable.
- ♥ Contribuir en el funcionamiento, desarrollo y mantenimiento del cuerpo para generar sus habilidades y funciones motoras con excelencia.
- ♥ Cubrir las necesidades fisiológicas, pero también las nutricionales dependiendo de las características fisiopatológicas de cada paciente.
- ♥ Velar por la correcta y óptima alimentación de todos los usuarios del hospital aplicando los conocimientos científicos de dieta terapia, además de respetar aspectos sociológicos, gastronómicos y económicos para conseguir lograr el máximo nivel de satisfacción del usuario dentro de los recursos que tenemos.

Objetivos Específicos

- ♥ Reestablecer la buena salud del paciente por medio de un estricto régimen alimenticio con ayuda de los nutrientes adecuados. Podría decirse que funciona utilizando el mismo método que promovió la enfermedad en el paciente, la alimentación.
- ♥ Prevenir y tratar enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardíacas, la artritis, la depresión y la obesidad.
- ♥ 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 y prevenir enfermedades ligadas a una alimentación desequilibrada.
- ♥ Conocer las bases científicas que sustentan la relación entre alimentación y salud
- ♥ Identificar los problemas nutricionales de mayor prevalencia y seleccionar las recomendaciones dietéticas adecuadas.
- ♥ Seleccionar las intervenciones encaminadas a tratar o prevenir los problemas derivados de las desviaciones de salud.
- ♥ Conocer y aplicar los principios que sustentan los cuidados integrales de enfermería
- ♥ Evaluar los requerimientos nutricionales en situación de salud y enfermedad en cualquier etapa del ciclo vital.

La nutrición es entendida como un proceso biológico, influye evidentemente, en las etapas del crecimiento de los individuos, puesto que ésta permitirá o no, la manifestación de los cambios físicos y psicológicos característicos del desarrollo.

El propósito de este manual es colaborar en el conocimiento de los problemas que surgen en la alimentación y nutrición del paciente neurológico.

El estado de salud de toda persona depende, en gran medida, del aporte de todos y cada uno de los nutrientes que el organismo necesita para construir y reparar los tejidos y regular los procesos metabólicos. Las necesidades nutricionales de cada individuo varían a lo largo de la vida debido a cambios fisiológicos, psicosociales y patológicos y, a consecuencia de ello, la alimentación también debe adaptarse de manera individualizada.

Esta reflexión acerca de la nutrición confirma la idea de que mantener una alimentación adecuada, lo que conlleva una nutrición saludable, es esencial para el buen funcionamiento del organismo tanto física como psíquicamente y, en definitiva, el ser humano depende de ello para vivir.

Comer es más que ingerir unos alimentos, es saber elegir qué alimentos son más adecuados a cada periodo de la vida de una persona y las cantidades correspondientes, así como su combinación para lograr el aporte energético necesario en cada momento. Así pues, resulta fundamental conocer ciertas cuestiones elementales acerca de la manera de combinar los alimentos en la alimentación diaria; para ello es de gran utilidad la pirámide nutricional.

Se analizan lo que son algunas terminologías que se encuentran relacionadas con el tema de la dieta y la nutrición, con el fin de conocer un poquito más acerca de estos y su contribución para la vida saludable.

Glosario

- ♥ **Ácidos grasos:** Componente principal de las grasas que el cuerpo utiliza para generar energía y desarrollan tejidos,
- ♥ **Ácidos grasos esenciales:** Ácidos grasos que el organismo no puede fabricar y deben ser aportados externamente a través de la dieta.
- ♥ **Ácidos grasos Trans:** Tipo de ácido graso que se encuentra en alimentos industrializados sometidos a hidrogenación.
- ♥ **Aminoácidos:** Compuestos orgánicos que se combinan para formar proteínas. Están formados por un grupo amino y un grupo carboxilo.
- ♥ **Aminoácidos esenciales:** Aminoácidos que el organismo no puede fabricar y necesitan ser aportados externamente a través de los alimentos.
- ♥ **Anemia:** Trastorno que se caracteriza por la disminución de la hemoglobina sanguínea hasta concentraciones inferiores a los límites normales. La anemia es la consecuencia de: disminución de la producción de hemoglobina o de hematíes, aumento de la destrucción de hematíes o pérdida de sangre.
- ♥ **Antioxidantes:** Sustancias que retardan o bloquean parte del daño causado por los radicales libres.
- ♥ **Caloría:** Unidad de energía.
- ♥ **Celulosa:** Tipo de fibra insoluble que se encuentra fundamentalmente en frutas, vegetales y cereales.
- ♥ **Dextrina:** Carbohidrato polisacárido que se obtiene en la hidrólisis del almidón a glucosa.
- ♥ **Glucosa:** Principal monosacárido en la sangre y una fuente importante de energía para los seres vivos.
- ♥ **Grasa insaturada:** Grasa que contiene uno a más dobles enlaces en su molécula.
- ♥ **Grasa saturada:** Grasa constituida por ácidos grasos que no contienen ningún doble enlace en sus moléculas.
- ♥ **Hambre:** Necesidad fisiológica de comer.
- ♥ **Homocisteína:** Necesidad fisiológica de comer, aminoácidos asociados que se forma por desmetilación de la metionina.
- ♥ **Inulina.** Polisacárido compuesto por cadenas de fructosa.
- ♥ **IMC:** Medición de la obesidad propuesta por la OMS.

- ♥ Lactosa: Carbohidrato disacárido formado por una molécula de glucosa o galactosa.
- ♥ Macrominerales: Minerales que tenemos que consumir en cantidades superiores a los 100 mg/día.
- ♥ Macronutrientes: Estos son los que se encuentran en mayor cantidad en los alimentos y que aportan más energía al organismo.
- ♥ Mala absorción: Trastorno de la digestión causado por una inadecuada absorción de los nutrientes de los alimentos del tracto gastrointestinal.
- ♥ Metabolismo basal: Valor mínimo de energía necesario para que una persona realiza las funciones metabólicas básicas.
- ♥ Micronutrientes: Nutrientes que no aporta energía, pero que son utilizados con fines estructurales o para metabolismo.
- ♥ Minerales: Sustancias naturales necesarias para la vida, ya que forman parte de las estructuras de las células.
- ♥ Nitratos: Forman parte de la composición química de algunos alimentos de origen vegetal.
- ♥ Nutrientes: Sustancias que se encuentran en los alimentos y que son utilizados por las células para participar en las relaciones metabólicas.
- ♥ Obesidad: Acumulo de grasa corporal que se define como un valor de índice de masa corporal.
- ♥ Ortorexia: Preocupación extrema por la salud centrada en comer lo más saludable posible.
- ♥ Oxalatos: Sustancia que se encuentra en los alimentos vegetales como legumbres o cereales integrales:
- ♥ Pepsina: Enzima liberada en el estómago.
- ♥ Proteínas: Moléculas formadas por cadenas de aminoácidos.
- ♥ Retinol: Es la vitamina A preformada.
- ♥ Sacarina: Es un tipo de edulcorante artificial.
- ♥ Sacarosa: Es el azúcar común, un disacárido formado por una molécula de glucosa y otra de fructosa:
- ♥ Sobrepeso: Acumulo de grasa corporal que se define con un valor de índice de masa corporal
- ♥ Sodio: Es un mineral esencial del que se necesitan unas ingestas mínimas muy bajas, de unos 200 mg/día.
- ♥ Triglicéridos: Son las moléculas que almacenan grasas.

- ♥ **Tripsina:** Enzima liberada por el páncreas por la degradación de las proteínas en moléculas más pequeñas, como péptidos o aminoácidos, y así facilitar su absorción.
- ♥ **Vitaminas:** Son compuestos esenciales para el organismo, ya que este no los puede sintetizar.
- ♥ **Zinc:** Mineral cuya carencia puede producir lesiones en la piel y retraso en la cicatrización de las heridas.

MANUAL DE DIETAS

Dieta hídrica, líquida y blanda

La dieta líquida está compuesta, como su nombre indica, por alimentos de textura líquida a temperatura ambiente, cuyo objetivo es aportar fluidos y electrólitos a individuos que presentan una enfermedad de base que sólo les permite realizar una dieta de textura líquida o recibir una mínima estimulación gastrointestinal. Hay que valorar la tolerancia digestiva para que la dieta llegue progresivamente a la normalidad.

Indicaciones

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.

Tipo de dieta	Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Dieta Blanda	Alimentos preparados a la plancha, hervidos, estofados o al horno. Alimentos con cafeína deben consumirse con discreción	Alimentos grasosos o fritos, frutos secos, legumbres con piel dura, carnes rojas, embutidos, bebidas alcohólicas.
Dieta hídrica	Leche y derivados. Refinados: arroz blanco, pan blanco, tostadas, galletas tipo maría. Caldos de vegetales colados. Zumos de frutas licuados. Grasas con moderación (aceite, margarina, mantequilla). Sal, azúcar, especias y vinagre	Leche y derivados enteros. Yogures con cereales o frutas. Cereales integrales. Todas las hortalizas y tubérculos (la patata hervida). Todas las frutas. Alimentos con grandes cantidades de grasa. Hierbas aromáticas
Dieta líquida	Verduras, jugos o sopas. Caldos, gelatinas, helado, natilla pudín. Formulas enterales líquidas comerciales.	Mantequilla, Azúcar, Carnes rojas y grasas Productos lácteos a base de leche.

Dieta hipocalórica

La dieta altamente hipocalórica, más conocida por las siglas VLCD, 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.

Indicaciones

Para pacientes diabéticos con sobrepeso, no diabéticos que requieren una dieta hipocalórica, pacientes con obesidad y sobrepeso sobre todo si se acompaña de hiperlipemia, enfermedades cardiovasculares, HTA.

Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
<ul style="list-style-type: none">♥ Leche descremada, evaporada, Yogurt natural.♥ Queso fresco bajo en sal, blando.♥ Huevo entero♥ Carnes magras de res, pollo sin piel, pavo, Pescado blanco.♥ Papas, camote, yuca, olluco.	<ul style="list-style-type: none">♥ Leche fresca, en polvo, leche condesada♥ Queso fresco♥ Pato, Embutidos, carnes ahumadas, secos, salados, en conservas, curados, mariscos
<ul style="list-style-type: none">♥ Pan sin sal, bizcocho sin sal, tostado♥ pastas sin sal, harinas, sémola, arroz, avena, chuño, Quinoa.♥ Zapallo, col china, vainitas, rabanitos, nabo, tomate, arvejas, caigua, calabaza, zanahoria.	<ul style="list-style-type: none">♥ Pan con sal, galletas, bizcochos salados Postres, pastelería industrial♥ Hortalizas envasadas. Verduras en conserva.
<ul style="list-style-type: none">♥ Lentejas, frijol, garbanzo.♥ Manzanas, pera, chirimoya, mandarina, naranjas, palta, kiwi, plátano, duraznos, tunas, piña, higo, ciruelas♥ Miel de abeja, mermeladas caseras, azúcar blanca, rubia	<ul style="list-style-type: none">♥ Aceitunas y frutos secos salados♥ Mantequilla salada, margarina con sal.
<ul style="list-style-type: none">♥ Aceites vegetales, aceite de oliva, mantequilla sin sal	<ul style="list-style-type: none">♥ Mostaza, kétchup, ajino moto, sal de mesa, polvo de hornear, sillao.
<ul style="list-style-type: none">♥ Agua mineral sin gas, infusiones, jugos de fruta.	<ul style="list-style-type: none">♥ Bebidas gasificadas en general

Dieta hipercalórica

Es una dieta pensada para lograr un aumento de peso, mejorando la calidad y cantidad de lo que se come.

Indicaciones

Es necesario cuando la persona tiene un metabolismo muy activo, sufre de desnutrición o su ritmo de Vida es muy rápido y no come los Alimentos con los nutrientes necesarios para mantener un peso saludable.

Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Leche y yogurt desnatado, conejo, pollo, pavo y pescado. Huevo duro, verduras y frutas	Leche condensada y yogurt azucarado. Carnes, grasas, salchichas, pescados en aceite. Huevo frito, frutas en almibar, mantequilla Manteca.
Aceite de olive y pastas integrales.	Golosinas y refrescos azucarados.

Dieta Hipoproteica

Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo. Son aquellas que contienen un déficit manifiesto de proteínas. Son un riesgo para la salud, sobre todo, cuando se realizan en edades tempranas.

Indicaciones

Es una dieta indicada de forma especial en pacientes con insuficiencia renal crónica, cirrosis hepática, insuficiencia hepática, etc.

Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Cereales: pan blanco (trigo, centeno), pan integral, harina de trigo integral, arroz, arroz integral.	Alimentos elaborados con sal: ahumados, secados, embutidos, enlatados.
Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, tomate, berenjena, aguacate, calabacín, calabaza, lechuga, champiñones, patata, judías verdes, alcachofas, coles de bruselas.	Lácteos y derivados: leche de cabra, vaca, flan, natillas, arroz con leche, batidos lácteos, nata, helados, yogur de frutas y natural.
Lácteos y derivados: leche de cabra, vaca, flan, natillas, arroz con leche, batidos lácteos, nata, helados, yogur de frutas y natural.	Grasas y aceites: aceites, margarina, mantequilla, mayonesa sin sal.
Grasas y aceites: aceites, margarina, mantequilla, mayonesa sin sal.	Azúcares y dulces: azúcares, mermelada (elaboración casera), compota, miel.
Azúcares y dulces: azúcares, mermelada (elaboración casera), compota, miel.	

Dieta Hiperproteica

Es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteína.

Indicaciones

Malnutrición proteico-energética, sepsis, estados febriles o infecciosos, politraumatismos, cáncer, quemados, infección por VIH-SIDA, úlceras por decúbito.

Alimentos recomendados	Alimentos NO recomendados
Todas las frutas que no sean cítricas	Carnes bajas en grasa, pescados, huevos, jamón, jamón de pavo
Embutidos: Chorizo, salchichón, lomo	Leche desnatada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado
Chocolates	Leche de almendras o de cualquier nuez
Dulces	Acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayota, repollo, col de bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, cebolla, ajo, pimentón, espárragos
Azúcar refinada	Aceite de oliva o de linaza
	Semillas como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol
	Cacahuete o maní, nueces, almendras, marañón o merey, avellana, nuez de Brasil.

Dieta hiposodica

Dieta que controla los niveles de sodio (sal) en las comidas de nuestras personas mayores.

Indicaciones

Problemas de hipertensión arterial.

Presencia de cardiopatías: Postoperatorio de cirugía cardíaca, cardiopatía isquémica, insuficiencia cardíaca congestiva.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Carnes, aves, vísceras como lengua, riñones e hígado, embutidos con bajo contenido de sodio	Sal de cocina y mesa, sal yodada, sal marina, sal de apio
Pescado fresco	Carnes saladas, ahumadas y curadas
Lácteos como leche fresca, yogurt, requesón, mozzarella y otros quesos sin sal.	Pescados ahumados y secados, caviar
Huevo	Quesos en general
Pastas, cereales, panes, sin sal, harinas.	Ebutidos en general

Dieta de líquidos claros

Una dieta líquida se compone solo de líquidos claros y de alimentos que se transforman en líquidos claros cuando están a temperatura ambiente.

Indicaciones

- Antes de una cirugía o procedimiento especial, como una colonoscopia.
- Para las primeras comidas después de una cirugía o procedimiento.
- Si se siente náuseas, vómitos o sufre de diarrea.

Alimentos recomendados	Alimentos NO recomendados
Caldo claro	Jugo de néctar o pulpa
Te	Jugo de ciruela
Jugo de arandano	Leche y yogurt
Gelatina	
Paletas de helado	
Jugos de fruta colados	

Dieta de líquidos generales

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Indicaciones

Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral), con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato Gastrointestinal.

Alimentos recomendados	Alimentos NO recomendados
Bebidas a base de leche, yogurt y flan	Leche
Caldos claros, sopas coladas de res, pollo y pescado.	Quesos
Frutas y verduras en jugos o purés	Huevos
Cereales	Carnes
Mantequilla y crema	Huevos

Dieta de pures

El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en puré de diferente consistencia.

Indicaciones

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.

Alimentos recomendados	Alimentos NO recomendados
Sopas	Bebidas con pulpa, semillas o trozos
Caldos	Cereales cocidos o secos
Consomes	Maltas
Leche	Malteadas
Yogurt	Yogurt
Queso derretido	Ponche de huevo
Jugos y purés de verduras colados	Suplementos nutricionales
Puré de papa, arroz o pasta	Helado
Carne o pescado	Carnes enteras o molidas
Higado, huevo tibio, margarina, aceite, nieve, helados, paleta helada, gelatina	
Azúcar, miel, jalea	
Espicias y condimentos puros	

Dieta suave

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

Indicaciones

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.

Alimentos recomendados	Alimentos NO recomendados
Verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, algunos casos sin cascara.	Papas fritas
Las carnes de res y Puerco molidas.	Cacahuates
El pescado y el pollo	Tostadas
	Bolillos

Dieta blanda

Aunque la dieta blanda no pertenece en sentido estricto a este grupo de dietas, implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir las características que la identifican.

Indicaciones

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.

Alimentos recomendados	Alimentos NO recomendados
Carne y pescado blanco	Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa
Huevo	Quesos Fuertes
Arroz, pasta	Verduras crudas y ensaladas
Pan blanco	Verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz
Verduras cocidas	Frutas deshidratadas
Lácteos	
Frutas	
Aceite de olive y alimentos suaves	

Conclusión

La dietoterapia es la adaptación de la alimentación a las distintas alteraciones metabólicas, digestivas producidas por la enfermedad, por eso se debe seguir una buena alimentación, consumir alimentos variados, azúcar con moderación, evitar los alimentos fritos, empanizados, cuidar la ingesta de sal y limitar el consumo de alcohol para tener un estilo de vida saludable.

Una alimentación correcta es un recurso natural que permite prevenir, curar muchas afectaciones de salud, pero también una mala alimentación puede producir o agravar muchas enfermedades.

Las dietas modificadas en nutrimentos nos ayudan a la recuperación del paciente y la mejora del organismo enfermo, pero ahí es donde interviene el nutriólogo en incidir en la mejora nutricional del paciente, por eso es necesario conocer el valor nutritivo de los alimentos, la acción de los alimentos sobre la función de los distintos órganos y elegir la más correcta de acuerdo con la patología que pueda presentar.

Bibliografía

Universidad del sureste. 2023.

Antología de Nutrición Clínica. PDF

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

Universidad del sureste. 2023.

Planeación Dietética de Nutrición. PDF

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/4453549ff37845425828b54f9f396a8c.pdf>