



USC

Mi Universidad

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: Enfermería

Cuatrimestre: 4



Mi Universidad

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 ESPECIFICOS:

- 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 azúcares 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 nutrientes 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:** biomoléculas 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 biomoléculas 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. **Hidrolisis:** reacción química que usa el agua para descomponer
 23. **Idr:** ingresos diabéticos de referencia
 24. **HTA:** hipertensión 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 RECOMENDADOS |
|---------------------------------|--|--|---|
| 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. | <p>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</p> | <p>Ensaladas Sopas pasta, arroz Pan.</p> |
| Dieta hipo proteica. | Paciente con diálisis, Enfermedad Renal Crónica | <p>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.</p> | <p>Leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, mariscos Frutos secos.</p> |
| Dieta hiperproteica | Es idónea para aquellos que quieran perder peso. | <p>Avena o arroz con leche, frutos secos, Ensalada de lentejas, nueces, Pasta, nueces Humus de garbanzos , semillas de sésamo.</p> | <p>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,</p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Dieta hipo sódica</p> | <p>hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo</p> | <p>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.</p> | <p>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, ketchup, Congelados Conservas en general Mantequilla, margarina, manteca Aceitunas Frutos secos salados Pan y biscotes Quesos Carnes y pescados ahumados, salados</p> |
| <p>Normas prácticas en alimentación enteral</p> | <p>Todos aquellos pacientes que no pueden, no deben o no quieren comer por boca y mantienen un intestino funcionaste.</p> | <p>Son productos en polvo o en estado líquido, proteínas o aminoácidos, carbohidratos, lípidos, agua, minerales, vitaminas y con/sin fibra,</p> | <p>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.</p> |

Conclusión

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 nutricional, 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](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](file:///C:/Users/Raul/Downloads/4453549ff37845425828b54f9f396a8c%20(1).pdf)