

Nombre del Alumno: Hiber Alejandro Aguilar  
Hernández

Nombre del tema: Súper Nota

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT  
MENDEZ GUILLEN

Nombre de la Licenciatura: enfermería



**Mi Universidad**



## "DIETA NORMAL O RECOMENDADA"

CARACTERÍSTICAS  
-LEYES DE ALIMENTACIÓN  
-CÁLCULO DE LA DIETA NORMAL

Puntos a desarrollar.

Titular:  
Dr. Brayán Uriel Zarza de la Cruz

Alumnos:  
Cruz Pérez Sandra Karina  
Martínez Peralta Viridiana  
Núñez Ozuna Clara Luz



**DIETA NORMAL:**  
Dieta equilibrada, destinada a aquellos pacientes hospitalizados que no necesitan unos requerimientos dietéticos especiales.

2.500 Kcal.  
93 g Proteínas  
312 g Hidratos de carbono  
93 g Lípidos

## ALIMENTACIÓN

### ALIMENTACION NORMAL (1)

“Es la que permite al que la consume:

- Mantener las características bioquímicas peculiares de la salud y del momento del desarrollo en que vive.
- Mantener la composición normal de tejidos y órganos.





## DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

Las dietas modificadas en consistencia, permiten que el paciente enfermo consuma alimentos adecuados a su patología, sin embargo, en ocasiones no cubren los requerimientos de la persona y pueden necesitarse complementos de dieta. También se utilizan para atender situaciones en las que hay problemas para masticar, deglutir o tragar, así como en aquellos que tengan dificultad para digerir.

TIPO DE DIETA	LÍQUIDOS CLAROS	LÍQUIDOS GENERALES	SUAVE
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo medio onzas. Los líquidos utilizados deben tener una osmolaridad máxima de 250 mOsm/L, en caso de rebasar la cifra, deben diluirse.	Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (bajo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal.	Provee una alimentación nutricional mente completa, incluye alimentos de consistencia suave con elevado contenido de agua para facilitar la masticación y deglución.
<b>INDICACIONES</b>	Se utilizan en el periodo pos quirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon, y en la diarrea aguda de corta duración.	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), problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.	Suele indicarse a pacientes con el diagnóstico nutricional de dificultad para morder/masticar. Úlceras, acidez gástrica, operación en estómago e intestinos.
<b>ALIMENTOS PERMITIDOS</b>	Infusiones, jugos de frutas colados y diluidos, agua de fruta, nieve, paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé desgrasado.	Leche, yogur natural, jocoque, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopes cremas, caldos, consomé, crema, margarina, helado, gelatina, jugos colados, nenes y paletas de agua, aguas de sabor, caramelo, miel, azúcar, sal y pimienta según la tolerancia.	Leche y otros productos lácteos, bajos en grasa. Verduras cocidas, jugos de frutas y verduras colados, frutas cocidas, pasta, galletas y panes elaborados con harina blanca refinada, huevo, té, caldos, cereales, budín, natillas.
<b>ALIMENTOS PROHIBIDOS</b>	Carnes, huevos, leche y derivados y grasas.	Carnes, alimentos grasos e irritantes.	Cereales integrales, irritantes, alimentos fritos, lácteos grasos, verduras y frutas crudas, alimentos farsulentos.

## Tipos de dietas hospitalarias

### Dietas modificadas en consistencia:

- Líquida ligera
- Líquida completa (licuada o triturada)
- Blanda completa
- Blanda baja en residuos (semilíquida)



### Dietas modificadas en calorías:

- Pacientes diabéticos
- Pacientes con sobrepeso
- Osteoartritis



### Dietas modificadas en grasas

- Obesidad
- Colelitiasis
- Enfermedades pancreáticas
- Cardiovasculares
- hipotiroidismo



### Dietas modificadas en proteínas

- Estrés grave
- Hepatitis
- Fracturas grandes de huesos
- Cáncer
- Quemaduras
- VIH avanzado



### Dietas de eliminación

- Dermatitis atópicas

### Dietas modificadas en minerales

- Oxemia de embarazo



## Dieta blanda

Los alimentos deben ser preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno con la mínima cantidad de grasa o aceite.

Usar especias y condimentos con discreción.

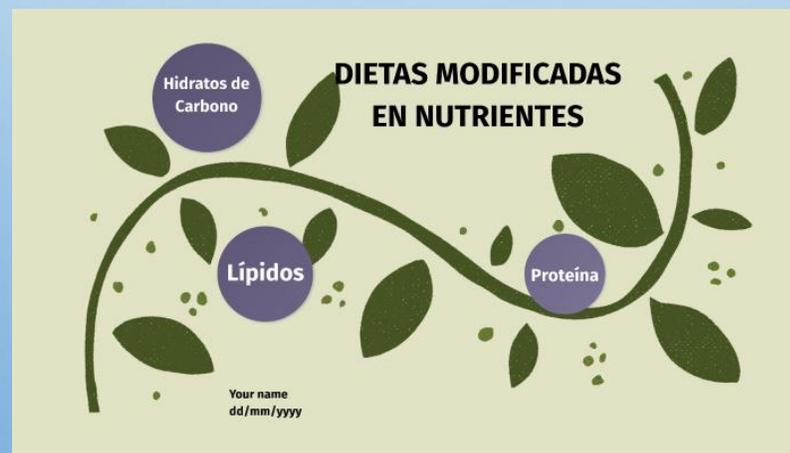
Se deben excluir chiles, pimienta negra, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas.



## ALIMENTOS RECOMENDADOS

- alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo de consomé, estos serán diluidos con agua según al % que se desee.
- En productos comerciales
- Sidral, refresco de limón, jugo de manzana, naranja natural, uva, pedialyte, rehidralyte, lytren
- Consomé en polvo, gatorade





### DIETAS MODIFICADAS EN CONTENIDO

Este tipo de dietas están prescritas o indicadas para pacientes con determinadas patologías donde se necesite modificar la cantidad de ingesta de ciertos nutrientes con la finalidad de contrarrestar algún efecto negativo en el cuerpo o coadyuvar en la recuperación. La distribución de los alimentos en tipo y cantidad dependerá en gran medida de las recomendaciones que el médico y el nutriólogo indiquen, sin embargo, existen pautas y generalidades que son importantes tener en cuenta.

### MODIFICADO EN EL CONTENIDO DE ENERGÍA

Se recomienda en el sujeto que requieran aumentar o disminuir el peso corporal según el caso, hipo energética e hiperenergética. Es importante que la distribución de sustratos energéticos sea normal y adecuada en vitaminas y nutrimentos inorgánicos.

### DIETA HIPOENERGÉTICA

En las dietas hipocalóricas se consume, aproximadamente de 22 a 24 kcal por cada kilo del peso corporal. La principal meta de la dieta hipocalórica es la pérdida de grasa.

En lo que refiere a la ingesta de grasas, en estas dietas también es muy importante el consumo de omega-3. Este es imprescindible para contar con buenos niveles de energía y mantener una producción hormonal adecuada.



**VYCON**  
Value Life



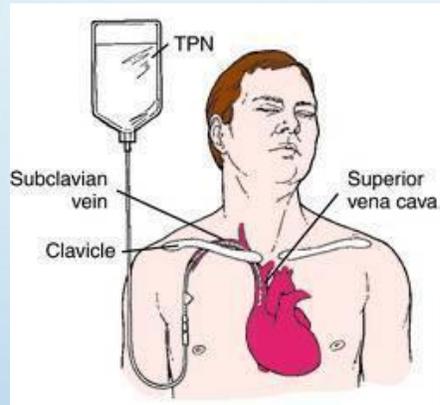
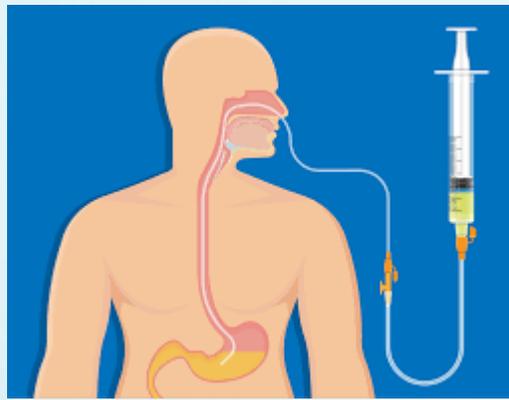
**NUTRICIÓN ENTERAL**



**NUTRICIÓN PARENTERAL**

<p>Motilidad tubo digestivo</p> <p>SNG, SNY Gastrostomía o yeyunostomía</p> <p>Composición: Ensure, Osmolite, Pulmocare, Glucal Bolt, Nefro</p> <p>Presentación: Poliméricas: macromonómeros Peptídicas: proteína hidrolizada Etenoventil: proteína en Aa</p> <p>Obstrucción, perforación, isquemia tracto digestivo</p> <p>Más fisiológico Más barato Protege barrera bacteriana e inmunológica</p> <p>Mecánicas r/c sondas aspiración Matabólicas: hGlucemia, diarrea, entre otras</p> <p>Aséptica</p>	<p><b>INDICACIÓN</b></p> <p>NPP: Enf. inflamatoria intestinal Sd. malabsorción, Inaúf. paeástica, gastrectomía, NPC/NP prolongada &gt;osmolaridad</p> <p>NPP=CVP y/o midline NPC=CVC</p> <p><b>VÍA ADMINISTRACIÓN</b></p> <p>NPT=NPC* NPParcial=NPPeriférica NP=continua o cíclica (según tipo de administración)</p> <p>Duración = &lt;5 días, rechazo, cirugía de urgencia, pronóstico no mejorable</p> <p><b>CONTRAINDICACIÓN</b></p> <p>100% absorción Completa Infusión continua</p> <p>Mecánicas r/c acceso vascular Sepsis Matabólicas: HGlucemia, entre otras</p> <p>Estéril</p>	<p><b>CLASIFICACIÓN TIPOS</b></p> <p><b>VENTAJAS</b></p> <p><b>COMPLICACIONES</b></p> <p><b>MANIPULACIÓN</b></p>
--	--	--

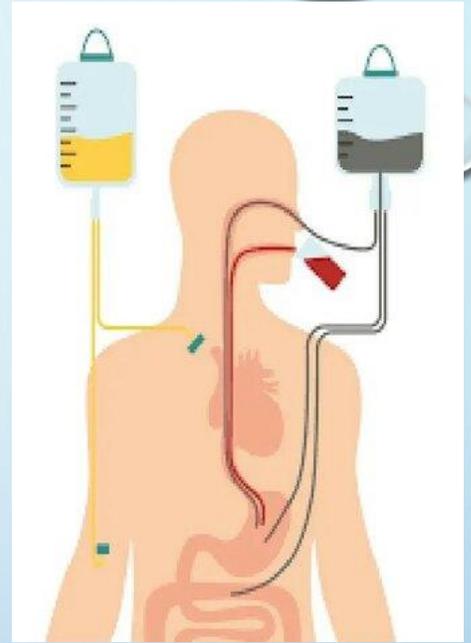
\*NPT: Nutrición Parenteral Total    NPP: Nutrición Parenteral Parcial



### RECOMENDACIONES DEL PROTOCOLO DE MANIPULACIÓN DE NUTRICIÓN ENTERAL

**VYCON**  
Value Life

- 1** EXTREMAR CONDICIONES Y TÉCNICAS ASEPTICAS TANTO EN LA MANIPULACIÓN COMO EN LA ADMINISTRACIÓN
- 2** UTILIZAR SISTEMAS CERRADOS DE ADMINISTRACIÓN
- 3** NO UTILIZAR LOS CONTENEDORES Y SISTEMAS DE ADMINISTRACIÓN MÁS DE 24H.
- 4** NO SE RECOMIENDA EL LAVADO DEL CONTENEDOR
- 5** MÉTODOS DE ADMINISTRACIÓN QUE REQUIERAN POCAS MANIPULACIONES
- 6** DEBEN ESTABLEVERSE PROTOCOLOS DE TRABAJO DETALLADOS
- 7** DEBEN REALIZARSE VALIDACIONES DE LOS PROCESOS AL INICIO Y CUANDO SE MODIFIQUEN LAS VARIABLES
- 8** LOS TIEMPOS DE ADMINISTRACIÓN DE LA NUTRICIÓN NO DEBEN SUPERAR LAS 8 HORAS DE PERFUSIÓN
- 9** REALIZAR CONTROLES MICROBIOLÓGICOS DE LA NUTRICIÓN ENTERAL DE MANERA SIMILAR A LA NUTRICIÓN PARENTERAL



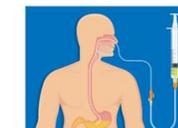
#### Nutrición Enteral y Parenteral

La Nutrición Enteral y Parenteral son 2 formas de administrar nutrientes a una personas. Aunque ambas formas de nutrición pueden proporcionar los mismos nutrientes, existen diferencias entre ellas. Sin embargo, comparten algo en común, ambos son Métodos Artificiales.

La Nutrición Enteral se realiza a través del Tracto Gastrointestinal, mientras que la Nutrición Parenteral se realiza mediante Inyecciones o Infusión Directa en la Sangre.

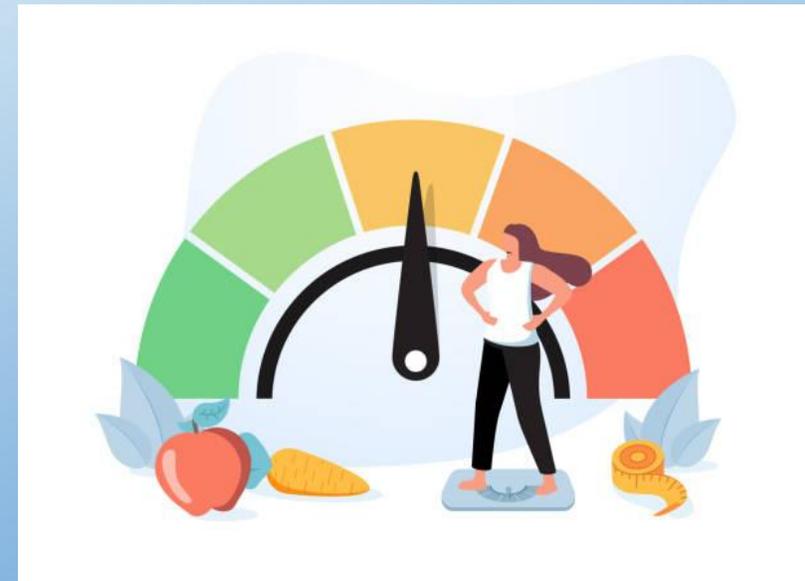
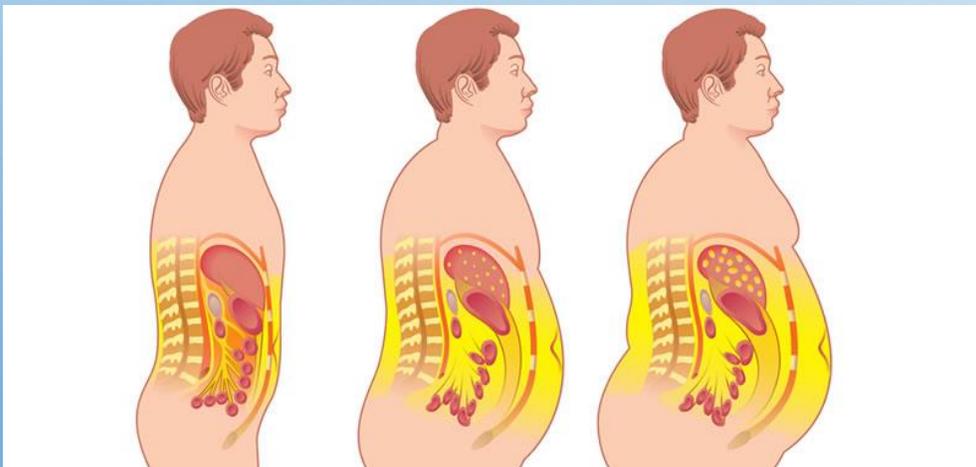


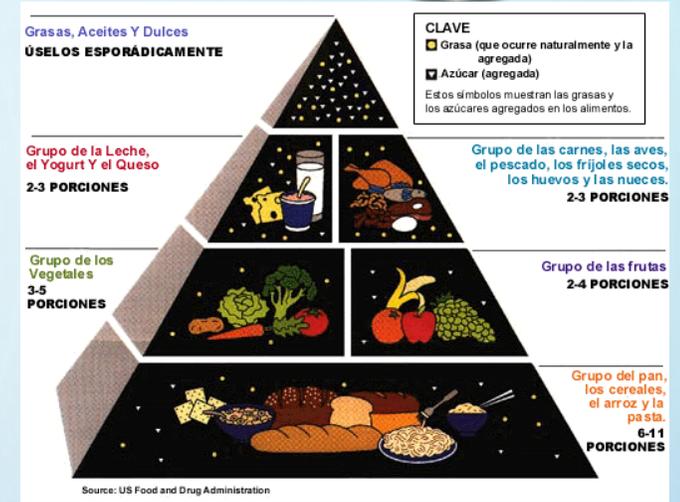
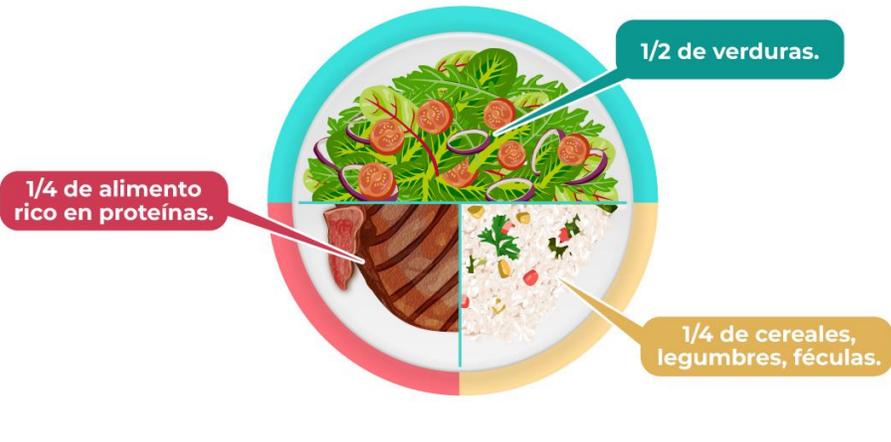
Nutrición Parenteral



Nutrición Enteral







## DIABETES MELLITUS

**ENFERMEDAD CRÓNICA POR DÉFICIT DE INSULINA**

**TIPOS:**

- Diabetes tipo 1: Baja producción de insulina.
- Diabetes tipo 2: Uso ineficaz de la insulina producida.

**RIESGOS:**  
Vida sedentaria, sobrepeso, dieta no saludable e historial familiar.

**SIGNOS Y SÍNTOMAS:**  
Sed intensa, bajada de peso, fatiga, visión borrosa, aumento de apetito y micción frecuente.

**PREVENCIÓN:**  
Actividad física, dieta equilibrada y análisis clínicos.

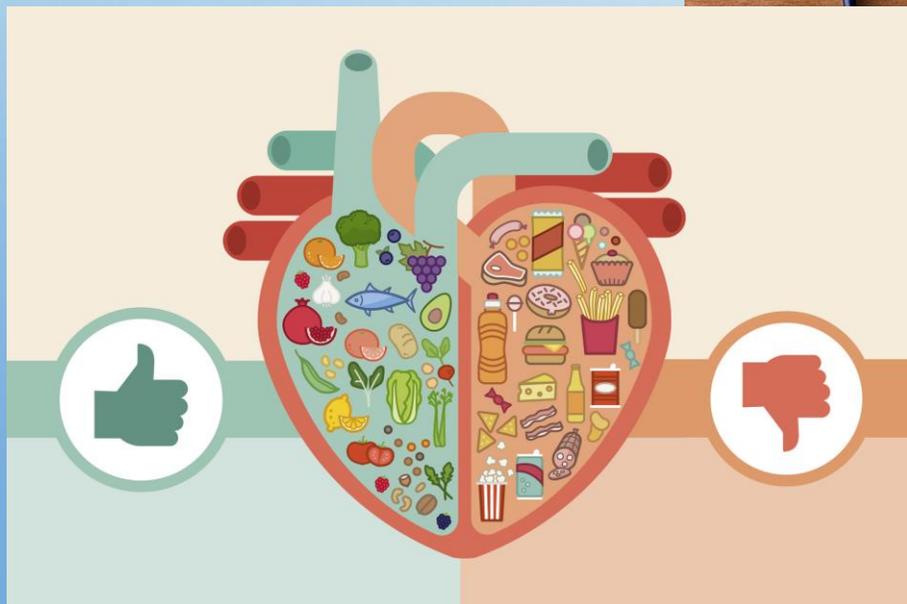
**SI YA LA PADECES:**  
Haz ejercicio, pierde peso, duerme bien, cambia tus hábitos alimenticios y acude a los controles con tu médico y enfermera de atención primaria.

## Plan semanal de alimentación

Menú de 1.500 calorías

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena	Recena
Lunes	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> FRUTA 1 PIEZA	LENTEJAS 100 G FILETE TERNERA ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO	VERDURA 200 G TORTILLA FRANCESA ARROZ 80 G FRUTA 1 PIEZA	1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Martes	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> FRUTA 1 PIEZA	TALLARINES 100 G SARDINAS ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO	ESPINACAS 200 G FILETE TERNERA PATATA VAPOR 100 G FRUTA 1 PIEZA	1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Miércoles	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> FRUTA 1 PIEZA	JUDIAS PINTAS 100 G POLLO ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO	GUISANTES 100 G PESCADO FRUTA 1 PIEZA	1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Jueves	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> FRUTA 1 PIEZA	VERDURA 200 G TERNERA ASADA PATATA ASADA 100 G FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO	ACELGAS 200 G PESCADO ARROZ 80 G FRUTA 1 PIEZA	1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Viernes	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> FRUTA 1 PIEZA	LENTEJAS 100 G PESCADO ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO	JUDIAS VERDES 200 G TORTILLA FRANCESA ARROZ 80 G FRUTA 1 PIEZA	1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Sábado	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> FRUTA 1 PIEZA	PAELLA 100 G POLLO ASADO ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO	ESPINACAS 200 G PESCADO 100 G PATATA VAPOR 100 G FRUTA 1 PIEZA	1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Domingo	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> FRUTA 1 PIEZA	CREMA DE ESPARRAGOS 200 G PESCADO ENSALADA FRUTA 1 PIEZA PAN 40 G	1 YOGUR DESNATADO	ALCACHOFAS 150 G POLLO 100 G FRUTA 1 PIEZA PAN 40 G	





Enriquecer los platos con grasas saludables: aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos, semillas



## MÉTODO DEL PLATO



Escoger agua preferiblemente como bebida

### VERDURA

#### VARIEDAD:

Consumir una gran variedad, de temporada y proximidad. Se recomiendan todas, salvo si existe alguna intolerancia, alergia o problema digestivo. 2 Raciones/día. Priorizar los vegetales crudos.

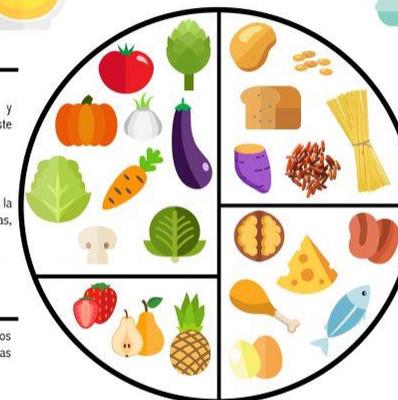
#### COCCIONES:

A baja temperatura y tiempos cortos para reducir la pérdida de nutrientes. Vapor, plancha, microondas, horno.

### FRUTA FRESCA

Comer frutas de temporada y proximidad, de todos los colores. Se deben de consumir como mínimo 3 piezas de fruta al día.

### MANTÉNTE ACTIVO



### FUENTES DE HIDRATOS

#### CEREALES INTEGRALES:

Arroz, pasta, quinoa, avena, mijo, cous-cous, pan integral

#### TUBÉRCULOS:

Patata, batata, boniato

### ALIMENTOS PROTEICOS

#### HUEVOS:

Escoger del nº1 o 0

#### LEGUMBRES:

Garbanzos, guisantes, lentejas, tofu, habas, alubias

#### PESCADO BLANCO/AZUL/MARISCO:

Escoger de temporada y no procesados

#### QUESOS Y LÁCTEOS

Escoger preferiblemente bajos en sal (Cottage, fresco, requesón, etc.)

#### FRUTOS SECOS:

Naturales o tostados. Combinar con otras fuentes proteicas

#### CARNE:

Escoger magras (pollo, pavo, conejo)

**KOA**  
PERSONAL TRAINING & NUTRITION

