



Mi Universidad

Manual de dietas

Nombre del Alumno: Ana Paola Lopez Hernández, Adriana Zohemy Roblero Ramírez

Nombre del tema: Dietoterapia

Parcial: 4to. parcial

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: III

Fecha y lugar de trabajo: Comitán de Domínguez, 26/07/2023



MANUAL DE

dietas

DIETAS

Como sabemos la nutrición es la obtención de energía que se obtiene de los alimentos, este proceso se lleva a cabo dentro del organismo al momento de ingerir los alimentos y obtener de ellos, aquellas sustancias que son indispensables para mantener una buena salud, permitiendo que el organismo funcione correctamente. La obtención de estas sustancias tiene mucho que ver con los hábitos alimenticios que empleamos, cabe recalcar que varían en cada persona, de acuerdo a gustos, cultura, aficciones o el estado en el que se encuentre cada persona.

La nutrición debe ser sana, si no hay una buena obtención de nutrientes se va a efectuar en la salud del paciente. *“En cualquier ser humano una nutrición saludable mejora notablemente en la salud y una deficiente la va alterar negativamente” (Elizondo y Cid 31)*. Si se consumen pocos nutrientes, no va a cubrir la cantidad de sustancias requeridas por el organismo para su buen funcionamiento, lo que va a provocar múltiples enfermedades por deficiencia del nutriente que no se esta tomando de la nutrición, por otra parte, si la cantidad de nutrientes rebasa lo necesario, podrían generar daños perjudiciales a la salud del individuo, es por ello que se debe mantener cierto equilibrio de nutrimentos.

Para poder mantener la homeostasis del cuerpo humano, que este funcione correctamente y pueda cumplir todas sus funcionalidades tanto externas como internas, es necesario mantener un balance en los nutrimentos consumidos, es decir, una alimentación sana, que va a estar en constante variación de acuerdo a la edad, el sexo, la fisiología e incluso algunas patologías que pueda prever cada paciente y esta se va a lograr por medio de una dieta correcta o balanceada.

Etimológicamente la palabra dieta significa "higiene de la vida", pero en su concepto más amplio es sinónimo de régimen, método o modelo alimenticio. *“Una dieta no es más que un conjunto de alimentos que, además de llenar los requisitos del paladar y la satisfacción, deben contribuir con los nutrimentos requeridos por el hombre para que este pueda cumplir sus funciones fisiológicas de crecimiento y desarrollo.” (ANESKA MARIÑO; ALIMENTACIÓN SALUDABLE, 15/08/2015)*.

Hablar de dieta no es tan complejo, puesto a que es parte de nuestro día a día con los alimentos que consumimos cotidianamente, sin embargo, la palabra dieta ha sido definida erróneamente, ya que las personas se refieren a ella como una restricción de alimentos o no querer consumir grasa, debido al consumo de pequeñas cantidades o tipos de alimentos para la pérdida de peso. Sin embargo, la palabra dieta es diseñada para referirse a nuestro comportamiento nutricional, haciendo pauta a la cantidad de alimentos y el número de veces que son consumidos al día, convirtiéndose así en un hábito, constituyendo una forma sana de vivir de las personas. La dieta debe aportar, **carbohidratos, proteínas y grasas**, además de vitaminas y minerales en las proporciones adecuadas

La dieta cumple diferentes funciones, la dieta equilibrada busca satisfacer las necesidades tanto nutricionales como físicas en cada individuo, por ello, la dieta se va a formar por los alimentos que aportan en porciones adecuadas los nutrientes necesarios para gozar de una buena salud, la dieta también tiene una funcionalidad preventiva la cual ha sido aplicada para disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, como la obesidad, la dieta también ayuda a evitar el estreñimiento o la diarrea.

La dieta correcta debe cumplir con pautas para que sea considerada benéfica, esta debe ser completa, es decir que contenga todos los nutrimentos, debe ser equilibrada, es decir que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas, también debe ser inocua, que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, deberá ser suficiente para que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, tiene que ser variada, que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas y por último, la dieta deberá ser adecuada, es decir, que este acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos.

Además de las necesidades de cada persona, estas características también son la parte considerable para aplicar una dieta, pero, ¿realmente sabemos cuántas dietas existen?, teniendo en cuenta la nutrición humana, hay espacio para todo tipo de regímenes alimenticios, para entenderlos mejor y tener un panorama más completo, en este trabajo se plantearán los tipos de dietas más empleados en el área de la salud, incluyendo conceptos, enfoque, alimentos recomendados y no recomendados, para cada tipo de dieta.

OBJETIVO GENERAL.

La dieta en el área de enfermería tiene como objetivo general proporcionar los nutrientes necesarios al paciente de acuerdo a las necesidades que el paciente indique, tomando en cuenta la edad, sexo, estado fisiológico o fisiopatológico.

OBJETIVO ESPECÍFICO.

La finalidad de establecer una dieta en el área de la enfermería tiene como objetivo específico mejorar el estado nutricional de los pacientes, mantenerlo equilibrado y así prevenir muchas afecciones metabólicas que pueden surgir durante su estancia hospitalaria o fuera del hospital, como la hipertensión, la diabetes o el sobrepeso.

GLOSARIO

- ♥ **Atractivo sensorial:** La exposición repetida a ciertos sabores, aromas, texturas hace un hábito a ellos.
- ♥ **Almohadillas de grasa:** Cojinetes grasos, tejido adiposo, que mantiene en posición a órganos y nervios del cuerpo.
- ♥ **Ácidos grasos:** Biomoléculas constituida por lípidos que se forman a partir de una cadena de hidrógenos y carbono lineal.
- ♥ **Aminoácidos:** Son ácidos carboxílicos con un grupo amino unido al carbono a.
- ♥ **Ácido fólico:** Es una vitamina B. El cuerpo lo usa para producir células nuevas.
- ♥ **Antioxidante:** Es una molécula capaz de retardar o prevenir la oxidación de otras moléculas.
- ♥ **Adiposidad:** Acumulación o exceso de grasa en el cuerpo.
- ♥ **Antropometría:** Es la técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas.
- ♥ **Astenia:** Cansancio.
- ♥ **Bacula clínica:** Indicador de masa corporal total necesarios para detectar alteraciones en el estado nutricional.
- ♥ **Ceguera nocturna:** Afección visual que impide la correcta visión en espacios poco iluminados.
- ♥ **Calorías:** Es una medida de energía.
- ♥ **Calcio:** Mineral más abundante en el organismo.
- ♥ **Deglución:** Proceso reflejo de inicio voluntario que se desarrolla en la boca y estómago.
- ♥ **Edema:** Hinchazón causada por acumulación de líquido en los tejidos del cuerpo.
- ♥ **Edulcorantes:** Cualquier sustancia que endulza.
- ♥ **Estupor:** Estado de falta de reacción excesivamente profunda.
- ♥ **Grasas neutras:** Son lípidos saponificables simples, formado por glicerol esterificado.
- ♥ **Gastrostomía:** Cirugía que realiza una pequeña abertura en la piel sobre el estómago o el intestino.
- ♥ **Hipertermia:** Temperatura corporal elevada a niveles peligrosos.

- ♥ **Hipotónico:** Disminución del tono muscular.
- ♥ **Hipercolesterolemia:** Trastorno genético por defecto en cromosoma 19.
- ♥ **Hiperenergético:** Produce o consume una gran energía.
- ♥ **Hipoenergético:** Baja energía.
- ♥ **Ingestión:** Acto de tragar algo.
- ♥ **Inocuidad:** Caracteriza que garantiza que los alimentos que se consuman no causen daño a nuestra salud.
- ♥ **Linfa:** Líquido transparente que circula por el sistema linfático.
- ♥ **Líquido raquídeo:** Se elabora a partir del tejido que reviste los ventrículos (espacios huecos) en el cerebro.
- ♥ **Naso yeyunal:** Tipo de sonda. Es un tipo de procedimiento a base de un tubo que lleva los alimentos a través de la nariz hasta el yeyuno.
- ♥ **Niacina:** Vitamina B3, ayuda a convertir los alimentos que se consumen en la energía que se consume.
- ♥ **Nutrimento:** Son compuestos consumidos normalmente componente de un alimento.
- ♥ **Neoplasia:** Formación anormal en alguna parte del cuerpo de un tejido nuevo de cáncer tumoral maligno.
- ♥ **Nutrición enteral:** Medida de soporte nutricional, mediante el cual se introduce los nutrientes en el tubo digestivo
- ♥ **Nutrición parenteral:** Alimentación que se administra en una vena.
- ♥ **Osmótico:** Fenómeno físico relacionado con el movimiento de un disolvente.
- ♥ **Ortostático:** Forma de presión arterial baja, al ponerse de pie después de estar sentado.
- ♥ **Transfusiones:** Procedimiento médico de rutina en el cual el paciente recibe sangre donada por medio de un tubo estrecho colocado en una vena.
- ♥ **Tiamina:** Vitamina B1, ayuda a las células del organismo.
- ♥ **Túbulos renales:** Porción más extensa de una nefrona, unidad funcional del riñón.
- ♥ **Taquicardia:** Aumento de la frecuencia cardíaca.
- ♥ **Vasopresina:** Hormona del lóbulo posterior de la hipófisis

DESARROLLO

Dieta

DIETA EQUILIBRADA

Una dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento de la salud y desayuno, contribuye notablemente al resultado final de lo que podemos entender por una alimentación equilibrada.

ENFOQUE

Las recomendaciones dietéticas han supuesto un importante cambio en la política nutricional de los últimos 50 años porque se centran en ingestas que previenen las enfermedades crónicas, a diferencia de las ingestas recomendadas estimadas para evitar las deficiencias nutricionales. Por ello, la dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas, es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa de vida.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que son los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías como son: <ul style="list-style-type: none">♥ cereales♥ frutas,♥ hortalizas,♥ aceites,♥ lácteos,♥ carnes,♥ pescados,♥ huevos,♥ azúcares,♥ mariscos,♥ productos de soya,♥ nueces, semillas,♥ legumbres (frijoles y guisantes)	<ul style="list-style-type: none">♥ Golosinas♥ Comida rápida♥ Refrescos♥ Dulces♥ Embutidos♥ Mantequilla♥ Productos que incluyan la grasa o nata de los lácteos (helado de crema, postres o quesos amarillos).

DIETA LIQUIDA

La dieta líquida 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. está compuesta, como su nombre indica, por alimentos de textura líquida a temperatura ambiente, cuyo objetivo es aportar fluidos y electrolitos a individuos que presentan una enfermedad de base que sólo les permite realizar una dieta de textura líquida o recibir una mínima estimulación gastrointestinal.

ENFOQUE

Debe tenerse presente que la denominación de dieta líquida, no concreta qué alimentos de entre los posibles puede ingerir un paciente determinado con un diagnóstico definido. Cada patología puede tener una dieta líquida específica; por ello, el médico responsable del paciente debe concretar la indicación. Dieta líquida para un ulceroso duodenal o bien, «dieta líquida pos colecistectomía, dieta líquida astringente.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<p>La alimentación con base en líquidos generales se conforma de alimentos como:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ -Agua♥ -Jugos de fruta, incluso néctares u jugos con pulpa.♥ -Helado común, yogurt helado y sorbete♥ -Mantequilla, margarina, aceite, crema, flan y pudin.♥ -Azúcar, miel y jarabes.♥ -Caldo de sopa (consomé, sopas cremosas coladas, pero sin solidos).	<p>No consumir alimentos como:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ Ningún tipo de queso, fruta, congelada ni enlatada.♥ Carnes frescas♥ Cereales♥ Verduras crudas o cocidas♥ Chocolates

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.

ENFOQUE

En la dieta blanda los alimentos deben poseer, como indica su nombre, una textura suave, blanda. Pero, además, deben estimular poco el aparato digestivo, siendo de digestión fácil. Las dietas blandas se indican ampliamente en los hospitales. En las dietas blandas no se aceptan los vegetales crudos ni los cereales completos. Tampoco los fritos ni los guisos. Igualmente se limitan las grasas, principalmente las de origen animal. Están indicadas en varios procesos médicos y quirúrgicos, como postoperatorios, diversas patologías digestivas, síndromes febriles y otros.

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
♥ Granos	♥ Cereal (sin nueces o fruta seca), pan refinado, galletas, muffins, panques waffles. ♥ Pasta ♥ Arroz blanco natural	♥ Pan de grano entero, galletas saladas, arroz silvestre o de grano entero
♥ Verduras	♥ Verduras suaves cocidas o enlatadas ♥ Verduras para ensaladas crudas o tomates ♥ Papas cocidas sin la cascara (excepto papas fritas o de botana)	♥ Verduras duras y crudas (tiras de zanahoria) ♥ Verduras cocidas con semillas grandes o cascara duras
♥ Frutas	♥ Frutas crudas suaves (sin cascara) ♥ Frutas cocidas y enlatadas (sin cascara)	♥ Fritas secas ♥ Frutas con cascara, semillas o huesos ♥ coco
♥ Leche	♥ Leche y bebidas de leche ♥ Yogurt ♥ Queso, queso cottage	♥ Queso con nueces o semillas
♥ Carnes	♥ Carne, cerdo, carne de aves y pescado	♥ Carnes gourmet

DIETA HIPOCALORICA

La dieta altamente hipocalórica, más conocida por las siglas VLCD (very low calorie diet), 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. Esto es, conseguir una máxima pérdida rápida de peso a expensas básicamente de la masa grasa. Las dietas hipocalóricas se caracterizan por tratar de compensar las pérdidas nitrogenadas del cuerpo, por lo que suelen ser hiperproteicas y pobres en lípidos e hidratos de carbono.

ENFOQUE

una dieta hipocalórica siempre crea un daño, que puede ser tolerable si su duración es breve y que puede llegar a ser muy grave si la duración es indefinida. Por tanto, siempre debe imponerse un límite a la duración de la dieta (incluyendo el período de readaptación). Al disminuir la ingesta y bajar la disponibilidad energética, baja también la termogénesis y la eliminación de calor, con lo que las "necesidades" energéticas disminuyen en paralelo al descenso de la ingesta, adaptándose el organismo poco a poco a nuevos estándares de disponibilidad energética que le permiten minimizar el consumo de las reservas energéticas.

GRUPOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
♥ Frutas	Todas (de temporada)	♥ Frutas en almíbar, coco, fritas secas
♥ Verduras y hortalizas	Todas (de temporada)	♥ Cocinada con mucha grasa
♥ Lácteos	Lácteos o desnatados; leche yogurt, requesón, quesos bajos en grasa	♥ Lácteos enteros; leche yogurt, quesos muy grasos, postres lácteos azucarados
♥ Cereales y tubérculos	Pan, papas, pasta, arroz, cereales, galletas sin azúcar	♥ Cocinados con mucha grasa; cereales y galletas con azúcar
♥ Legumbres	Todas	♥ Cocinadas con chorizo, tocino...
♥ Carnes	Cortes magros; pollo y pavo sin piel, conejo, ternera y cerdo.	♥ Cortes grasos: cordero, pato ♥ Vísceras; sesos, riñones, etc. ♥ Embutidos; salchicha, morcilla, chorizo...
♥ Pescados	Blancos; rodaballo, gallo	♥ Fritos o rebozados
♥ Huevos	Cocidos	♥ Fritos

♥ Bebidas	Agua, infusiones, café o descafeinado, refrescos sin azúcar, caldo vegetal o desgrasado.	♥ Refrescos azucarados, bebidas alcohólicas, zumos comerciales
♥ Grasas	Aceite de oliva, fritos secos (nueces, almendras, avellanas)	♥ Mantequilla, margarina, manteca, aceite de coco o palmas, frutos secos fritos
♥ Dulces	Edulcorantes: aspartamo, sacarina o Stevia.	♥ Azúcar, miel, mermelada, caramelos, golosinas, chocolate, helados.
♥ Repostería		♥ Pastelería y bollería

DIETA HIPERCALORICA

La dieta hipercalórica no es sólo 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 nutrición que valore tus necesidades personales y la necesidad energética del individuo.

CARACTERISTICAS

- ♥ No deben saltarse ni olvidarse las comidas principales, agregar una o dos colaciones entre comidas
- ♥ Las proteínas deben ser suficientes, entre 1 y 1,5 gr/kg de peso.
- ♥ Ingerir alimentos que provean de vitaminas (no procesados), sobre todo del complejo B.
- ♥ Dado el alto valor de saciedad que otorgan los alimentos ricos en fibra deben consumirse con moderación. Preferibles los alimentos que aportan muchas calorías con poco volumen: frutos secos, aceites vegetales, mantequilla, azúcares o miel.
- ♥ No se recomienda ingerir al inicio de las comidas ensaladas o sopas, ya que disminuyen el apetito hacia los platos principales o posteriores.
- ♥ Los alimentos deben ser de fácil digestión, esta es una de las causas por las que se recurren a los hidratos de carbono. Las grasas y las proteínas retrasan el vaciamiento gástrico y prolongan la digestión.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
♥ Pescados azules	♥ Embutidos
♥ Lácteos semi o enteros	♥ Margarinas
♥ Huevos	♥ Alimentos procesados
♥ Aguacate	♥ Galletas y pasteles
♥ Frutos secos	♥ Grasas hidrogenadas
♥ Aceite de oliva virgen	♥ Productos congelados
♥ Cortes magros y carne blanca, fruta	♥ Golosinas

DIETA HIPOPROTEICA

La dieta hipoproteica se basa en el régimen alimenticio caracterizado por disminución de la proporción de proteínas, cuando la cantidad indicada es menor al 15% del total de la dieta.

ENFOQUE

Las recomendaciones de ingesta proteica varían en función del estadio del paciente. Por lo tanto, la dieta hipoproteica recomienda 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. Se estima que la dieta Hipoproteica retrasa la progresión de la IRC en aproximadamente 0,5 mL/min/año.

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Cereales	♥ Pan blanco, pan integral, harina de trigo integral, arroz, arroz integral	♥ Panes elaborados con harina refinada
Verduras	♥ Pepino, cebolla, oimiento, rábano, tomate, berenjena.	♥ Ninguna (llevando un equilibrio adecuado)
Frutas	♥ Membrillo, manzana, pera, sandia, limón, níspero, piña, ciruelas, melocotón, melón, uvas, fresa, cereza, plátano, naranja, frambuesa	♥ Ninguna (llevando un equilibrio adecuado)
Carnes	♥ Pollo, pavo	♥ Pescados, carnes gourmet
Lácteos	♥ Leche entera	♥

Grasas y aceites	♥ Margarinas, mantequilla	♥ Quesos grasosos
Azúcares y dulces	♥ Mermelada (elaboración casera), miel.	♥ Mermeladas industrializadas (comerciales)

DIETA HIPERPROTEICA

Una dieta hiperproteica es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas. Actualmente se acepta que el consumo de 0,8 g/kg/día de proteínas es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del adulto normal. Estas dietas de alto contenido en proteínas y bajo contenido de frutas y hortalizas, generan una cantidad importante de ácidos, principalmente en forma de sulfatos y fosfatos. El riñón responde a esta sobrecarga ácida con un aumento en la excreción ácida neta en forma de amonio y acidez. Las proteínas de la dieta, según sea su tipo, difieren significativamente en cuanto a su carga ácida potencial y por lo tanto, en su efecto generador de acidosis metabólica. Una dieta con un elevado contenido en proteínas de cenizas ácidas ocasiona una pérdida de calcio excesiva debido a su contenido ácido génico.

ENFOQUE

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. Los efectos de la dieta sobre la excreción urinaria de ácidos y de calcio no sólo dependen de la cantidad de proteínas, sino que también pueden ser modificados por otros constituyentes de la alimentación, tales como el potasio y los equivalentes alcalinos de bicarbonato contenidos en las frutas y hortalizas. La deficiencia de estas bases de potasio en la dieta aumenta la carga ácida sistémica producida por las proteínas. En consecuencia, el resultado de una ingesta elevada en proteínas o bien deficiente en frutas y hortalizas es la generación de acidosis metabólica crónica, la cual, aun siendo de bajo grado, tiene efectos deletéreos sobre el organismo, incluyendo retardo del crecimiento en niños, disminución de la masa ósea y muscular en adultos, y formación de cálculos renales.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<ul style="list-style-type: none"> ♥ Pescados, carnes bajas en grasa, huevos y jamón. ♥ Quesos blancos o bajos en grasas, leche y yogur desnatados. ♥ Leche de almendras o de cualquier tipo de nuez ♥ Zanahorias, espinaca, lechuga, coles, berro, acelga. ♥ Pepino, rábano, ajo, chayote, col de Bruselas, pimienta, espárragos ♥ Aceite de oliva o de linaza ♥ Avellanas, nueces, cacahuates, maní ♥ Semillas de ajonjolí, girasol, linaza, chía. ♥ Aceitunas, limón y aguacate. 	<p>Prohíbe consumir alimentos que contengan;</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Carbohidratos: pasta, arroz o pan ♥ Galletas, chocolates ♥ Gaseosas, refrescos light, refrescos con alto contenido de azúcar.

DIETA HIPOSODICA

La sal ha sido utilizada durante milenios como un precioso condimento. Platón consideró la sal como sustancia grata a los dioses, y Homero la llamó divina en La Odisea se habla de hombres que no conocen el mar y no utilizan sal en sus comidas. El consumo de sal está presente, pues, en todas las épocas, pero es distinto según los hábitos alimentarios de cada cultura o grupo étnico, 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. El edema se acentúa cuando el balance sódico es positivo y disminuye cuando es negativo, de manera proporcional a la variación del capital sódico: 140 mEq de sodio × 1 litro de agua, de modo que por cada 140 mEq de sodio no excretado se retiene un litro de agua.

ENFOQUE

El régimen hiposódico es conveniente también, según muestra la experiencia, en el tratamiento de la hipertensión arterial, pero los mecanismos son diferentes y muy complejos. En la hipertensión no hay hipervolemia. Los regímenes pobres en sodio suelen ser bien tolerados y en principio son muy útiles. En caso de no ser suficientemente efectivos deben asociarse a los diuréticos. Cuando esto ocurre es preciso seguir un control más estricto, ya que se podrían producir graves complicaciones, como hiperhidratación intracelular o deshidratación extracelular.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
♥ Carnes, aves	♥ Sal de cocina y mesa, sal yodada, sal marina, sal de apio
♥ Vísceras: lengua, riñones, hígados	♥ Carnes saladas, ahumadas y curadas
♥ Pescados frescos de agua dulce o mar	♥ Pescados ahumados y secados, caviar
♥ Huevos	♥ Embutidos en general
♥ Leches, yogures, requesón	♥ Pan y biscoques con sal
♥ Queso sin sal	♥ Aceitunas
♥ Pan sin sal	♥ Sopa de sobre, pures instantáneos, cubitos, papas chips
♥ Harina, pastas alimentarias, cereales	♥ Zumos de hortalizas envasados
♥ Papas, hortalizas, legumbres, verduras, tomate crudo	♥ Frutos oleaginosos salados
♥ Fruta natural, en compota, zumos naturales	♥ Pastelería industrial
♥ Frutos secos sin sal	♥ Mantequilla salada, margarina con sal
♥ Derivados de la leche	♥ Agua con gas, bebidas gaseosas en general
♥ Condimentos: pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal,	♥ Condimentos salados, mostazas, pepinillos, conservas en vinagre, ketchup
♥ Agua natural o mineral de baja mineralización	♥
♥ Hierbas aromáticas	♥

DIETA DE PURE

El plan de alimentación con consistencia de pure, que provee una alimentación completa, basado en alimentos en pure de diferentes consistencias, este tipo de alimentación difiere de la dieta normal porque los alimentos se cuecen, se preparan como pures y se sirven en la forma más apropiada para su correcta digestión. Para ello se usan alimentos licuados o molidos con una consistencia semi líquida o espesa, dependiendo de la indicación médica.

ENFOQUE

Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar, pero que, si pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos, que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos, así como en los niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales, si se requiere jeringa para administrar los alimentos, debe estudiarse la posibilidad de optar por la alimentación enteral.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<p>La alimentación basada en pures consiste en alimentos que se puedan presentar con esa consistencia tales como:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ Sopas, caldos, consomés♥ Leches, yogures♥ Queso derretido en salsa♥ Jugos y pures de verduras coladas♥ Jugos y néctares de frutas♥ Cereales♥ Cocidos en pure♥ Leguminosas en pure♥ Pure de papa♥ Arroz, pasta♥ Carne o pescado♥ Hígado, huevo tibio♥ Mantequilla, margarinas♥ Aceite♥ Nieve, helado, paleta helada, gelatina♥ Azúcar, miel, jalea♥ Especias y condimentos al gusto	<p>Estos son algunos alimentos que no se deben consumir cuando se siga una dieta de pure:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ Cualquier bebida con trozos, semillas, pulpas, etc.♥ Cereales cocidos, secos o ásperos que pueden contener lino semillas o nueces.♥ Maltas♥ Congeladas♥ Malteadas♥ Yogur♥ Ponche de huevo♥ Suplementos♥ Nutricionales♥ Helado♥ Carnes enteras o molidas♥ Pescados o pollo♥ Queso o requesón♥ Mantequilla de maní, a menos que sea pure o puesto en comidas.

DIETA SUAVE

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Esta dieta se compone de alimentos que son blandos, no muy picantes y bajos en fibras.

ENFOQUE

Este tipo de dieta va dirigida a pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en pure. También se emplea para personas con varices esofágicas y con esta dieta disminuye la acidez estomacal, elimina todos aquellos alimentos que estimulan secreción gástrica y promueve el bienestar del paciente.

La prescripción de este tipo de dieta siempre debe ser recomendada por un médico especialista en forma personalizada y de acuerdo con las necesidades y diagnósticos del paciente (rica en fibra, baja en residuo, sin irritantes, sin lácteos, sin grasa, sin xantinas, sin colecistoquinéticos, etc.), a fin de equilibrar adecuadamente los requerimientos de vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<ul style="list-style-type: none">♥ Leche bajos en grasa♥ Verduras cocidas, enlatadas o congeladas♥ Jugos de frutas y verduras♥ Fruta cocida o enlatada sin cascara ni semillas, como compota de manzana o melocotones en conserva♥ Panes, galletas y pastas elaboradas con harina blanca refinada♥ Cereales calientes y refinados, tales como la harina de avena y trigo refinado cocido o “crema de trigo”♥ Carnes tiernas y magras, tales como las de ave de corral, es pescado blanco, y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada♥ Mantequilla de maní	<ul style="list-style-type: none">♥ Cereales de salvado o integrales♥ Galletas, pastas o panes integrales♥ Encurtidos♥ Especias como ají picante y ajo♥ Alimentos que contengan mucho azúcar o miel♥ Semilla y nueces♥ Pescados y carnes ahumadas o curadas y muy sazonadas♥ Alimentos fritos♥ Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa♥ Quesos fuertes, tales como el azul o el roquefort♥ Verduras crudas♥ Verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, a

♥ Budín y natillas	coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz
♥ Huevos	♥ Bayas y otras frutas frescas
♥ Tofu	♥ Fruta deshidratada
♥ Sopa, especialmente caldo	

DIETA DE BRAT

La dieta BRAT es un tipo de dieta blanda para la recuperación tras un trastorno gástrico, como una gastroenteritis vírica, que cursa con diarrea, náuseas o vómitos. Se basa en la idea de que para aliviar los problemas estomacales necesitamos un "descanso intestinal".

Esta tiene sol 4 elementos-alimentos, plátano, manzana, arroz y tostadas

Indicaciones: paciente con diarrea aguda, los alimentos son muy específicas en esta dieta, es necesario consumir solo alimentos adecuados.

Indicaciones: indicada para personas con problemas gastrointestinales.

DIETA HIPERLÍPIDICA

Son los alimentos con alto contenido en ácidos grasos, son nutrientes claves para revertir los parámetros de dislipidemia.

DIETA CETOGENICA

Es una dieta muy controvertida de grasa que proporciona un desequilibrio en vitaminas y minerales

Uso: control de peso

CONCLUSIÓN

Para que esta nutrición sea completa se deben consumir La clave es localizar un balance en el consumo de cada grupo de nutrientes. La alimentación no sirve sólo como régimen sino más bien asimismo como prevención.

Para finalizar nos damos cuenta, de la importancia que tiene la dieta en la nutrición y para que esta sea completa se debe consumir todos los conjuntos de los alimentos incluyendo carbohidratos, frutas y vegetales, proteínas, lácteos, grasas y azúcares, la clave es localizar un balance en el consumo de cada grupo de nutrientes de manera específica para cada paciente

Este método resulta ser beneficioso para poder mantener una homeostasis estable y una buena alimentación, esto ayudara a reducir las posibilidades de reducir las anomalías de salud como son las enfermedades crónicas entre ellas: la diabetes, obesidad o hipertensión y cardiovascular las más afectadas.

BIBLIOGRAFÍA

Universidad del sureste, antología de Nutrición Clínica 2023.

Grupo de alimentos, Anexo numº3, Manual de Dietas

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/4453549ff37845425828b54f9f396a>

[8c.pdf](#)