



**Mi Universidad**

## **Manual de Dietas**

*Nombre del Alumno: Tania Geraldine Ballenas Valdez*

*Karla Regina Pérez Hernández*

*Nombre del tema: Dietas terapéuticas*

*Parcial: 4 unidad*

*Nombre de la Materia: Nutrición*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén*

*Nombre de la Licenciatura Enfermería*

*Cuatrimestre: 3-A*

# DIETAS TERAPÉUTICAS

“YO NO CUIDO LA DIETA,  
LA DIETA ME CUIDA A  
MII”



## OBJETIVOS GENERALES

- Preservar y recuperar la salud de un individuo
- Ajustar la dieta a la capacidad del cuerpo para utilizar ciertos alimentos, para producir un efecto específico como un remedio

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Aprender diversas dietas para las distintas necesidades nutricionales de los pacientes
- Identificar y analizar las situaciones, las prácticas y los factores de riesgo asociado a las enfermedades que afecten la capacidad nutricional

## INTRODUCCIÓN

Se define como “Dieta” a todos los alimentos que se ingieren en un día, este concepto proviene del griego *dieta*, que significa “modo de vida”, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir. Muchos dicen que hay que comer para vivir y no vivir para comer, porque el alimento en ciertas cantidades debería propiciar los nutrientes requeridos y no deberíamos consumir alimentos que no brinden nutrientes buenos ya que esos pueden afectar nuestra salud.

Es importante como seres humanos llevar una dieta saludable y que nos aporte los nutrientes necesarios para nuestras actividades del día, muchas veces confundimos a la dieta con el régimen alimenticio, por eso muchas personas cuando escuchan la palabra le tienen miedo ya que piensan que es dejar de comer ciertas cosas pero no es así, llevar una dieta correcta debe ser acorde a nuestra edad, peso, altura y las necesidades nutricionales de cada persona.

La dietoterapia en el ámbito de salud ha sido tan importante ya que si se combina un buen cuidado y atención de la enfermedad y una dieta que le proporcione los nutrientes que requiera ayuda a mejorar su estado, brindándole una mejor recuperación, existen varios planes de alimentación para distintas enfermedades o ya sea para que el paciente se le brinde alimentos que le brinden los componentes que no sean dañinos a su cuerpo.

En el caso de enfermería, es importante aprender sobre las dietas ya que amplía nuestro conocimiento y enseñar a otros con consejos nutricionales nos ayuda a poder mejorar los hábitos de vida de la persona, aunque igual la asesoría de un nutriólogo ayuda a que la persona siga una dieta correcta o si la persona tiene una enfermedad que lleve una dieta para que su enfermedad sea controlada y no se empeore su salud, así su calidad de vida sea alta y la mejor.

Si hay una buena nutrición la persona puede vivir una vida tranquila y libre de riesgos de enfermarse, pero para las personas enfermas el control de sus alimentos puede ayudar a que su enfermedad sea controlada y pueda estar en un buen estado, a los niños incluso con tener una buena dieta propicia un mejor desarrollo en su niñez y evitar enfermedades a temprana edad.

En este trabajo que elaboramos es más que nada para poder prender de manera más simplificada las distintas dietas que se recomiendan para las necesidades de cada persona, al igual, que nos ayuda a poder ampliar nuestro conocimiento como estudiantes de enfermería, así tendremos una idea de porque tales dietas son administradas a los pacientes y porque debemos dar fomento y promoción de una buena alimentación.

## GLOSARIO

**Ácido úrico:** es un químico que se crea cuando el cuerpo descompone una sustancia llamada Purina

**Albúmina:** Es una proteína producida por el hígado como ingresa en el torrente sanguíneo y ayuda a mantener el líquido sin que se filtre de los vasos sanguíneos a otros tejidos

**Amilopectina:** Es un hidrato de carbono de alto valor biológico, es complejo y se trata de un almidón

**Anemia megaloblástica:** Anemia macrocita en la que los progenitores de los hematíes de la médula ósea presentan alteración de la síntesis de ADN y produce menos glóbulos rojos de forma ovalada.

**Antioxidantes:** Son compuestos químicos que interactúan con los radicales libres y los neutraliza lo que impide causar daño

**Antropometría:** Es la técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas

**Astenia:** Cansancio, muy intenso que no mejora con el descanso

**Cáncer gota:** Afección caracterizada por aumento en la concentración de ácido úrico en la sangre coyuntura y tejido

**Cardiopatía crónica:** Enfermedad que produce por un estrechamiento u obstrucción de las arterias coronarias

**Coma hepático:** Disfunción cerebral ocasionada por la incapacidad del hígado para eliminar toxinas del torrente sanguíneo

**Creatinina:** Compuesto orgánico, se trata de un producto de desecho del metabolismo normal de los músculos

**Dermatitis seborreica:** Afección a la piel que ocasiona áreas escamosas y piel roja, particularmente en el cuero cabelludo

**Diabetes mellitus:** Secreción anormal de insulina y agrados variables de resistencia periférica a la insulina

**Dislipoproteinemia:** Alteración de los lípidos de cualquier tipo en la sangre

**Dispepsia:** Es una condición de incomodidad en el tracto digestivo y puede ser de origen físico o psicológico

**Edema:** Hinchazón causada por exceso de líquido atrapado en tejidos

**Enfermedad celíaca:** Trastorno caracterizado por mala absorción virtual de los nutrientes

**Enfermedad inflamatoria intestinal:** Condiciones crónicas que producen inflamación del tracto intestinal

**Esofagitis:** Afección en la cual el revestimiento del esófago se hincha, inflama o irrita

**Espacio intercelular:** Espacio que se encuentra entre las células

**Fito estrógeno:** Compuesto químico no esteroide

**Glucemia:** Medida de concentración de glucosa libre en la sangre, suero o plasma sanguíneo

**Gluconeogenia:** Es el proceso de formación de glucógeno

**Hernia hiatal:** Es la parte del estómago que sobresale a través del diafragma hacia la cavidad torácica

**Hidrólisis:** Reacción química en la que la adición de agua provoca la ruptura de los enlaces moleculares

**Hipercatabolismo:** Es una alteración metabólica del paciente crítico

**Hipercolesterolemia:** Niveles elevado de colesterol en la sangre

**Hiperlipidemia:** Grupo de alteraciones del metabolismo de las grasas que se caracterizan por dar lugar a un aumento de una o varias fracciones lipídicas en sangre

**Hiponatremia:** Nivel alto de sodio en la sangre

**Hiperqueratosis folicular:** Trastorno caracterizado por una alteración del folículo pilosebáceo donde se forman tapones de queratina duros

**Hipertermia:** Temperatura corporal elevada a niveles peligrosos

**Hipotónico:** Bajo tono muscular o la debilidad muscular

**Inocua:** No hace daño físico o moral

**Regurgitación:** Cuando los contenidos del estómago del bebé fluyen con facilidad a través de la boca acompañado de un eructo

**Septicemia:** Afección grave en la que el cuerpo responde de manera incorrecta a una infección

**Terapia nutricional:** Tratamiento basado en la nutrición, colección de métodos terapéuticos utilizado para mantener o recuperar el estado nutricional del paciente

**Tiroides:** Glándula pequeña en forma de mariposa ubicada frente al cuello

**Turgencia cutánea:** Anomalía en la capacidad de la piel para cambiar de forma y retornar a la normalidad

**Úlcera péptica:** Agresión de la membrana mucosa

**Várices esofágicas:** Venas agrandadas en el esófago anormalmente dilatadas

**Vasopresina:** Hormona que sirve para la contracción de los vasos sanguíneo y ayuda a que los riñones controlen la cantidad de agua y salen el cuerpo

**Xeroftalmia:** Sequedad de la conjuntiva y la córnea

## ALIMENTACIÓN NORMAL O BASAL



El plan de alimentación normal alude a la dieta correcta sin ninguna modificación en la preparación, y se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen a diario. También es conocida como la dieta Basal.

### INDICACIONES:

- Para personas sanas
- Para personas enfermas que por su patología no requieran ninguna modificación a su dieta
- Se considera la base para modificar la alimentación baja en sodio y con alto contenido de fibra

### ADECUACIÓN NUTRICIA:

- Este funciona de manera correcta si se consume en las cantidades recomendadas
- Contiene los nutrimentos en cantidades suficientes, para cubrir las recomendaciones en cada etapa
- Ayuda a dar nutrientes a pacientes con patologías y no requieren dieta
- Pueden consumir todo tipo de alimentos del plato del buen comer

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Verdura	Granos refinados
Frutas	Bebidas con alto contenido de azúcar
Pan y cereales	Alimentos con muchas grasas
Leguminosas	
Lácteos y huevos	
Aceite de oliva	



## DIETAS DE LIQUIDOS CLAROS



Esta dieta provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Los líquidos utilizados deben tener una osmolalidad máxima de 250 miliosmoles por litro (mOsm/l)

### INDICACIONES:

- Pacientes con periodo posquirúrgico inmediato
- Pacientes con examen de colon o cirugía de colon
- Pacientes con diarrea aguda de corta duración
- Cuando se consume nada más líquidos se le llama

dieta hídrica

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Agua	Jugos de néctar o pulpa
Alimentos líquidos	Leche
Infusiones	Yogurt
Jugos de frutas colados	
Agua de frutas	
Nieve	
Paletas heladas de agua	
Gelatina	
Caldo o consomé de pollo	

## DIETA DE LIQUIDOS GENERALES



Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

### INDICACIONES:

- Usado en el periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave
- Pacientes con problemas de deglución y masticación
- Pacientes con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Leche	Verduras o frutas crudas
Yogurt natural	Cereales integrales
Jocoque y huevo	Carne
Cereales cocidos no integrales	
Verduras o frutas cocidas y coladas	
Sopa, caldo o consomé	
Crema, margarina	
Helado, nieves y paletas de hielo	
Gelatina y jugos colados	
Infusiones, café o agua de sabor	
Miel, azúcar, sal y pimienta	

## DIETA SEMILÍQUIDA



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.

### INDICACIONES:

- Pacientes que salen de quirófano
- Paciente con operación intestinal y están empezando a tolerar los alimentos

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Verduras y frutas hervidas	Cítricos
Frutas enlatadas	Tomates
Jugo de frutas o verduras	Condimentos
Pescado y cremas de verduras	
Flan, yogurt o huevos hervidos	

## DIETA TRITURADA



Es una dieta semilíquida en la que los alimentos se presentan en forma de puré. En ella las verduras, carnes, frutas y otros, han sido desmenuzados, en general con ayuda de una batidora eléctrica.

### INDICACIONES:

- Pacientes que no poseen piezas dentales
- Pacientes con enfermedades que les impide masticar
- Enfermos neurológicos que sufren alteración parcial de la deglución

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Verduras y frutas hervidas	Lácteos y quesos
Carnes cocidas y desmenuzadas	Verduras o frutas crudas
Pescado, huevo	
Cereales hervidos	

## 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:

- Pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar
- Pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos pero no tienen problemas digestivos
- Niños pequeños y adultos mayores que hayan

perdido piezas dentales

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Sopas, caldos o consomés	Quesos solidos
Leche, yogurt y queso derretido	Frutas y verduras crudas
Jugos y purés de verduras coladas	Bebidas muy azucaradas
Jugos y néctares de frutas	
Cereales cocidos en puré	
Leguminosas en puré	
Puré de papa, arroz o pasta	
Carne o pescado	
Hígado y huevo tibio	
Aceite, mantequilla y margarina	
Helado y paletas heladas	
Azúcar, miel y jalea	

## DIETA SUAVE

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

### INDICACIONES:

- Pacientes con cirugía de cabeza y cuello
- Pacientes con problemas dentales, de masticación o de deglución
- No requieren de dietas picadas o en puré
- Empleada para personas con vórices esofágicas
- Puede incluir los alimentos de una dieta normal pero que su consistencia sea suave



ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Verduras y frutas al horno, vapor o hervidas	Papas fritas
Carne de puerco y res molida	Cacahuates
Pollo y pescado	Tostadas y bolillos
Leche y yogurt	
Pan y cereales	
Aceite de oliva	

## DIETA BLANDA



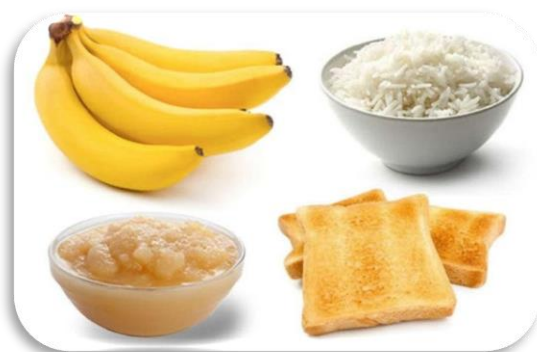
La dieta blanda incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas.

### INDICACIONES:

- Evitar consumir bebidas irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido
- El contenido de fibra dietética puede variar en esta dieta
- Utilizado en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal
- Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal (gastritis, úlcera o colitis)

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Mínima cantidad de aceite	Chile, pimienta negra y menta
Especias y condimentos mínimo	Pimentón, curry
Café en cantidad mínima	Especias concentradas
Verduras y frutas hervidas o al vapor	Bebidas alcohólicas
Pollo	
Pastas y cereales	
Legumbres	

## DIETA BRAT O BRATY (ASTRINGENTE)



Es una dieta que contiene solo 4 alimentos de acuerdo a las letras que lo conforman en inglés (banana, rice, apple y toast) plátano, arroz, manzana y pan tostado son alimentos con poder astringente. Esta dieta nació en un intento de detener diarreas graves en pacientes con sida y que demostró su funcionalidad en los años 80.

La pobreza de sus nutrientes no debe mantenerse por más de 48 horas, años más tarde se agregó la letra Y de yogurt por sus propiedades benéficas a la flora intestinal.

### INDICACIONES:

- En paciente con diarrea aguda
- El valor nutrimental que aporta esa dieta resulta inadecuado o ineficiente debido a lo limitado de alimentos que lo componen
- Los alimentos son muy específicos en esta dieta, es necesario solo consumir alimentos indicados

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Yogurt	Alimentos de origen animal
Manzana	Lácteos
Plátano	Verduras
Arroz	Aceites y azucares
Pan tostado	Leguminosas

## DIETA CETOGENICA

Es una dieta muy controvertida por la gran cantidad de grasas que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, sin embargo, es muy utilizada para control de peso debe utilizarse con lapsos de no mayor a 6 meses

### INDICACIONES

- Para pacientes con obesidad mórbida y en epilepsia
- La proporción será indicada hacia los lípidos, hasta un 60% para lograr la acetosis, este principio se basa en la utilización de energía a partir de las reservas de grasas corporales del organismo
- Es baja en hidratos de carbono



ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Leche entera y yogurt natural	Leche semidescremada
Carne de res, pollo y pescado	Carnes magras
Huevos, jamón, chicharrón y vísceras	Frutas
Verduras	Cereales en general
Aceites naturales o de todo tipo	Leguminosas
Grasas naturales	Azúcar, miel
Carnes con grasas	Refrescos, jugos
	Alimentos industrializados
	Papas y chicharrón preparado con harina



## DIETA HIPOCALORICA



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.

Conseguir una máxima pérdida rápida de peso a expensas básicamente de la masa grasa.

### INDICACIONES:

- Su uso clínico más habitual consiste en formulaciones especiales
- Dieta muy baja en calorías basada en alimentos
- Se aplica para personas con sobrepeso u obesidad
- Contenido proteico debe representar entre el 25 y el 50% del valor energético
- Fibra alimentaria debe ser de 10 a 30 g
- Proteínas debe ser del 15% o menos, debe ser de alto valor biológico
- El aporte de energía derivada de proteínas debe ser del orden de 300 kcal/día

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Cortes magros	Frutas en almíbar
Pollo y pavo sin piel	Coco y frutos secos
Conejo, ternera, jamón cocido	Verduras cocinadas con mucha grasa
Salmon, sardina, atún	Postres lácteos
Lácteos desnatados	Nata y crema de leche
Yogurt y leche	Embutidos, salchicha
Requesón	Cereales y pan integrales
	Helados, caramelo y chocolate

## DIETA HIPERCALÓRICA



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

### INDICACIONES:

- Usado para pacientes con bajo peso
- Para personas que necesitan aumentar masa muscular
- Aumento de los hidratos de carbono y de las proteínas, en menor medida de las grasas
- Las proteínas deben ser suficientes, entre 1 y 1,5 gr/kg de peso
- Ingerir alimentos que provean de vitaminas no procesados, como el complejo B
- Los alimentos ricos en fibra deben consumirse con moderación
- Los alimentos deben ser de fácil digestión
- Alimentos deben ser en temperatura no muy alta

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Frutos secos	Ensaladas o sopas
Aceites vegetales	Grasas y proteínas
Mantequilla, azúcares o miel	Frituras
Suplementos dietéticos y yogurt	Frutas y verduras crudas
Lácteos enteros o en polvo	Legumbres grandes
Semillas y cacao en polvo	Bebidas con gas
Mermelada o miel	
Queso y huevos	
Carnes blancas	
Frutas y verduras cocidas	
Pasta, arroz, cereales y papas	
Legumbres pequeñas	

## DIETA HIPOPROTEICA



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.

### INDICACIONES:

- Para paciente con diálisis
- Para enfermedad renal crónica
- La dieta Hipoproteica retrasa la progresión de la IRC en aproximadamente 0,5 mL/min/año
- Para pacientes con nefropatía diabética
- En la dieta de 0,8-0,9 gr/kg peso ideal/día resulta una propuesta razonable y posibilista en pacientes con ERC
- requerimientos proteicos del paciente en HD son de 1,1-1,2 gr/kg de peso ideal/día
- Pacientes con DP ligeramente mayores, 1,2-1,3 gr/kg de peso ideal/día

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Cereales, pastas y pan	Carnes, pescado o huevos
Arroz y harina	Legumbres
Queso vegano	Mariscos
Vegetales cocidos	Frutos secos
Leche	
Frutas y verduras cocidas	
Yuca	

## 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.

### INDICACIONES:

- Usada para bajar de peso
- Edades pediátricas dichos requerimientos son de 2 g/kg/día hasta los 3 meses, 1,4 g/kg/día
- 3 y 6 meses, 1,2 g/ kg/día entre 6 y 12 meses y 1 g/kg/día en mayores de 1 año
- Puede tener consecuencias a largo plazo para la génesis y progresión de una serie de patologías
- Alto contenido en proteínas y bajo contenido de frutas y hortalizas, generan una cantidad importante de ácidos, principalmente en forma de sulfatos y fosfatos

### CONSECUENCIAS:

- Excreción urinaria de proteínas
- Función renal disminuida
- Acidificación urinaria
- Trastornos electrolíticos importantes

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Carnes rojas	Frutas y hortalizas
Pescado	Cereales, pan y pasta
Lácteos y huevos	Arroz y tubérculos
Verduras	Miel
Frutos secos	Jugos pasteurizados
Semillas (quínoa, chía, linaza y ajonjolí)	
Té verde y rojo	
Yogurt y quesos	

## DIETA HIPOSODICA

Es una dieta baja en sodio que no incluye más de 1500 a 2400 mg de sodio al día



### INDICACIONES

- El consumo actual de sal en nuestro país oscila entre 10 y 15 g día
- Utilizadas en terapéutica y para el tratamiento sintomático de los edemas
- 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
- Produce graves complicaciones, como hiper hidratación intracelular o deshidratación extracelular
- Deben ser excluidos la sal y los alimentos que contienen sodio

### CLASIFICACION

#### Hipo sódica estricta

- Contiene de 600 a 1000 mg de Na
- Se utiliza cuando los edemas y la ascitis son de mayor importancia

#### Hipo sódica estándar

- Contiene de 1500 a 3000 mg de Na (error del 20 %)
- indicada en todas las patologías que requieren una restricción de sodio y están en fase compensada (no existen edemas ni ascitis)

#### Hipo sódica núm. 3 (severa)

- Contiene de 200 a 400 mg de Na
- Se emplea en medios hospitalarios, cuando el enfermo presenta edemas generalizados (anasarca)

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Leche, yogurt, requesón	Sal de cocina
Carnes, pescados, huevos	Lasaña , croquetas
Frutas, verduras	Mantequilla, margarina
Azúcar, miel y mermelada	Aceitunas
Aceite de oliva	Frutos secos salados

## CONCLUSIÓN

Para concluir con la materia podemos decir que en el lapso del cuatrimestre pudimos adquirir nuevos conocimientos y conociendo la importancia de la nutrición en los pacientes que pueden estar en un hospital internados y que nosotros como enfermeras pudimos conocer las diferentes dietas que nosotros podemos proporcionar o recomendar a las personas según sus necesidades y que la nutrición forma parte fundamental de nuestra salud

Nuestra expectativa a la materia de nutrición era totalmente distinta debido a que no conocíamos más a detalle sobre lo que era la nutrición pero ya una vez adentrado a la materia pudimos comprender con claridad la importancia que tiene esta en nuestra vida cotidiana A punto de vista del alumnado.

A punto de vista del docente podemos decir que fue formar profesionales altamente capacitados en el reconocimiento de los alimentos y que beneficios nos puede proporcionar y cuáles los efectos que nos pueden provocar algunos alimentos, así también el conocimiento del cuerpo humano de la persona para saber cuáles son sus requerimientos o sus recomendaciones que se le puede dar a las personas puesto que ninguna persona es igual a otra, todos necesitan distintas dietas. Puesto que muchos generan estereotipos y tienen expectativas pero no saben la realidad de que temer una dieta es una responsabilidad porque hay que llevar un control del proceso.

Como estudiantes de enfermería llevar conocimientos acerca de la buena nutrición y de dietas que ayudan a mantener una buena condición de vida es muy valioso, poder observar que cada persona tiene sus distintas necesidades nutricionales y brindarle alimentos que le proporcionen nutrientes para su buena recuperación e incluso para mantener un peso ideal, nos da mucha satisfacción haber aprendido acerca de la nutrición clínica y espero que en un futuro poder llevar a cabo todos los conocimientos.

## **Bibliografía:**

Universidad del Sureste 2023. Antología de Planeación dietética, nutrición pdf:

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

Universidad del Sureste 2023. Antología de Nutrición clínica pdf:

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