



Mi Universidad

Nombre del Alumno Karla Regina Pérez Hernández

Nombre del tema dietoterapia

Parcial 4

Nombre de la Materia Nutrición

Nombre del profesor Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura Enfermería

Cuatrimestre 3

"DIETA NORMAL O RECOMENDADA"

- CARACTERÍSTICAS
- LEYES DE ALIMENTACIÓN
- CÁLCULO DE LA DIETA NORMAL



Titular:
Dr. Brayan Uriel Zarza de la Cruz

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

Puntos a desarrollar:



• dieta normal

aporta al organismo nutrientes necesarios tanto en calidad como en cantidad



Plan de alimentación modificado en consistencia



Dieta de líquidos generales

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



Dieta de líquidos claros

Ejemplo de menú para dieta de líquidos claros



Desayuno	Jugo de manzana diluido al 50%, Té de hierbabuena con azúcar al gusto Gelatina
Comida	Caldos desgrasados Agua de limón Té de jamaica Gelatina de carne
Cena	Consumo desgrasado Agua de naranja Gelatina de limón
Refrigerio matutino	Té de hierbabuena con azúcar al gusto
Refrigerio vespertino	Agua de jamaica

Dietoterapia

Dieta de purés

Provee una alimentación completa, basada en alimentos molidos, prensados o picados finamente, que dan diferentes consistencias.



Dieta blanda es dieta suave



Blanda: Fácil de masticar.

Suave: Protección gástrica.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Dieta BLANDA



Panes

- Pan tostado.
- Galletas sin relleno.



Verduras

- Zanahoria, zapallo.
- Remolacha, vainitas
- Espinacas, acelgas.
- Tomate sin semilla, sin piel.
- Espárragos, palmito.



Frutas

- Manzana, pera.
- Durazno, membrillo.
- Papaya.
- Frutas en conserva.



Tubérculos

- Papa.
- Oca.
- Yuca.
- Camote

Dieta suave

Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave y fáciles de masticar.

Consiste en evitar los alimentos con orillas cortantes como las papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.



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.



Dieta blanda para pacientes con problemas gastrointestinales



ALIMENTACION MODIFICADA EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTOS



Dieta Hipoenérgica

El plan de alimentación restringido en energía se utiliza para producir un balance energético negativo y en consecuencia una disminución de peso.



DIETA HIPOENERGÉTICA

Es aquella dieta que está calculada para lograr una restricción o disminución en la ingestión energética, es decir, aporta menos energía de la necesaria, por lo que favorece el balance energético negativo y el sujeto perderá peso.



Dieta modificada de hidratos de carbono



Hidratos de carbono

Complejos



Simples



Fuentes de proteínas sin carne

- Mantequilla de maní
- Yogurt griego
- Harina de avena
- Semillas
- Frijoles
- Espinacas
- Nueces
- Brocoli
- Coliflor

DIETA BAJA EN PROTEÍNAS

ALIMENTOS RECOMENDADOS

DIETA HIPERPROTEICA



FRUTAS (<3%)



VERDURAS (1% - 2%)



LEGUMINOSAS (23-30%)



TUBÉRCULOS (1% -2%)

- TODAS, VARIADAS.
- FRESCAS.
- EN ALMÍBAR.
- DESHIDRATADAS.

- VERDES, AMARILLAS, OTRAS.
- EN CANTIDADES NORMALES O INCREMENTADAS.
- EN PREPARACIONES SI ANTES.

- CON PRECAUCIÓN
- LENTEJAS.
- POROTOS.
- TARWI.

- PAPA, OCA.
- YUCA, CAMOTE.
- PAPALIZA.

Lic. Juana Molina D.



DIETA MODIFICADA EN LÍPIDOS

Dieta Hiposódica Moderada

Contiene cantidad Aproximada de 1000 mg de Sodio (43 mEq)

Todos los anteriores mas...

Alimentos Prohibidos



DIETA CON BAJO CONTENIDO DE FIBRA

- Dieta que contiene menos de 3gr de fibra dietética
- Aumenta la presión del colon y origina estreñimiento por lo que se indica:
 - Enfermedad diarreica aguda
 - Enfermedad inflamatoria intestinal
 - Síndrome de intestino corto



DIETA CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA

- Esta contiene elevada cantidades de celulosa, hemicelulosa, lignina y pectina.
- Proporciona 25-30gr/día, de los cuales 3 a 4 g deberán ser de fibra soluble.
- En niños menores de 12 años la recomendación en gramos es: la edad en años más cinco.



DIETAS MODIFICADAS EN FIBRA



Fibra

Las fuentes alimenticias de fibra incluyen trigo entero, salvado, frutas frescas y deshidratadas y verduras.

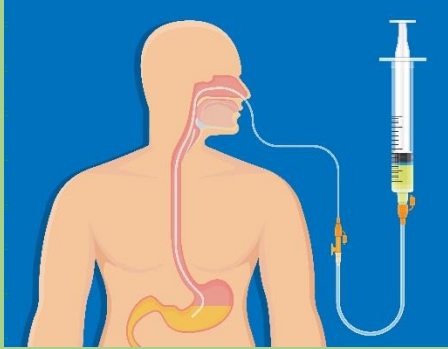
La acción de fibra viene ejercida en los procesos de digestión y en general en el estreñimiento. Las personas que tienen fibra en su dieta se benefician de los beneficios de la fibra al regular el tránsito intestinal y mejorar la salud cardiovascular.

#ADAM

NUTRICIÓN ENTERAL Y PARENTERAL

Técnica de nutrición que representa una opción para alimentar al paciente que no quiere comer por razones patológicas o psicológicas, que no puede comer la cantidad suficiente para cubrir sus necesidades nutrimentales o a quien no le es posible utilizar la vía oral por la propia patología, pero tiene posibilidades de utilizar el sistema digestivo.

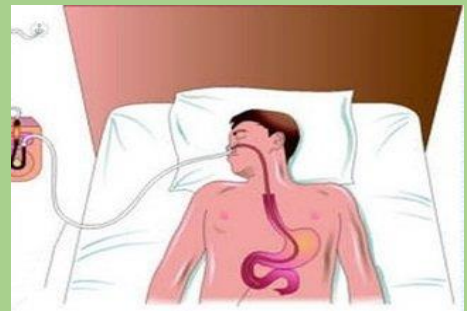
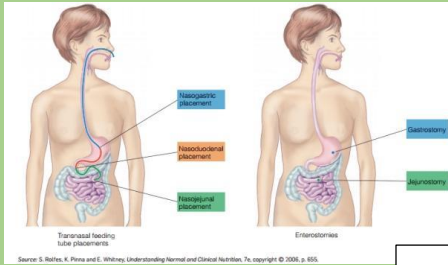
Opción para nutrir al paciente que no puede utilizar el sistema digestivo y necesita recibir los nutrimentos a través de una vena central o periférica.



Nutrición Enteral VS Parenteral

ENTERAL	PARENTERAL
Se administra a través del tracto digestivo por sonda.	Se administra directo en la sangre por catéter.

Amas se usan para la óptima administración de nutrientes a un paciente.



DIETA Y CONTROL DE PESO

Peso normal es aquel que es apropiado para el mantenimiento de una buena salud para un individuo particular en un tiempo particular.



INFOGRAFÍA DE LA OBESIDAD

01 QUÉ SE CONSIDERA

- CCR: 35% SOBREPESO, 11% OBESIDAD

02 MEDIR LA OBESIDAD

IMC: Índice de masa corporal (peso en kg / talla en m²)

03 CÓMO PERDER PESO

- CONSUME ALIMENTOS SANOS
- TOMA AGUA
- REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA

04 CAUSAS DE LA OBESIDAD

- GENÉTICA
- FACTORES RÍSCA
- HORMONAS
- COMIDA CHOCORRA
- MEJORAR
- ACTIVIDAD

05 CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD

- ENFERMEDADES RESPIRATORIAS
- ENFERMEDADES DEL CORAZÓN
- DIABETES TIPO 2
- ALTERACIÓN DEL HÍGADO
- ALTERACIÓN DEL METABOLISMO
- ARTERIO



HOSPITAL CIVIL DE GUADALAJARA

¿Qué causa sobrepeso y obesidad?

- Comer en exceso alimentos con alto contenido en azúcar y grasa.
- Tener problemas de ansiedad, que nos llevan a comer de más.
- Ser sedentario o realizar poca actividad física.
- No tener un horario fijo para comer.

CAMBIO ESTILO DE VIDA

IMC > 35 KG/M ² Y/O DIABETES TIPO 2 MAL CONTROL MÉDICO	CIR
IMC ENTRE 25,34,9 KG/M ²	BALÓN GÁSTRICO ELIPSE
MEDICACIÓN PERSONALIZADA	Tto Médico
PLAN BALANCE PSICONUTRICIONAL	Nutrición - Psicólogo
PLAN ZERO NUTRICIONAL	Nutrición - dietética

Menos de 2 horas al día

- televisión
- videogames
- celulares

2-3 veces a la semana

- colombas
- ir en barco
- jugar en el parque
- flexiones
- carte marciales
- baile

3-5 veces a la semana (mínimo: 20 minutos)

- patinaje
- ciclismo
- natación
- correr
- volibol
- tenis
- baquet
- equitación
- fútbol

Cada día (fuertemente)

- jugar al ajedrez
- utilizar las escaleras en vez del ascensor
- ayudar con las tareas de casa
- lavar las mascotas
- recoger los juguetes
- caminar al cole
- pasar

¿Cómo saber si tienes obesidad o sobrepeso?

peso de una persona en kg \geq a 25 **SOBREPESO**
 cuadrado de su talla en m (m²) \leq a 30 **OBESIDAD**

¿Qué consecuencias puede haber?

- Riesgo cardiovascular
- ENFERMEDADES CRÓNICAS
- Morbilidad y mortalidad
- Reglas de oro:
 - Cocer mejor que freír
 - Comer despacio
 - Agua sí. Refrescos dosificados
 - Pan y cereales necesarios
 - Verduras y legumbres tan ricas en proteínas como la carne

¿Qué causa sobrepeso y obesidad?

COMER EN EXCESO

COMER EN HORARIO Fijo

COMER despacio

COMER mejor que freír

COMER cereales necesarios

COMER verduras y legumbres tan ricas en proteínas como la carne

COMER agua sí. Refrescos dosificados

COMER menos de 2 horas al día de televisión, videogames, celulares

COMER 2-3 veces a la semana (colombas, ir en barco, jugar en el parque, flexiones, carte marciales, baile)

COMER 3-5 veces a la semana (mínimo: 20 minutos) (patinaje, ciclismo, natación, correr, volibol, tenis, baquet, equitación, fútbol)

COMER cada día (fuertemente) (jugar al ajedrez, utilizar las escaleras en vez del ascensor, ayudar con las tareas de casa, lavar las mascotas, recoger los juguetes, caminar al cole, pasar)

DIETA Y DIABETES MELLITUS

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

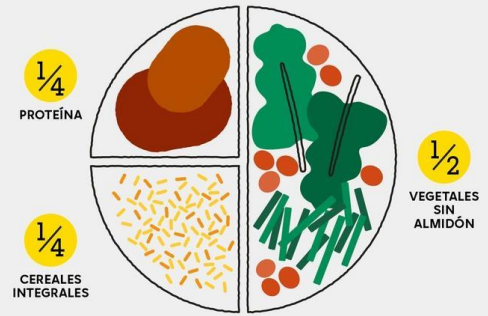


¿QUÉ PUEDE COMER UNA PERSONA CON DIABETES?

Alimentación sencilla y natural para frenar la diabetes y evitar sus complicaciones



Cómo preparar una **comida apta** para las personas con diabetes



<--- PLATO DE 8 A 9 PULGADAS --->

GoodRx

Dieta Diabetes ¿Qué se Puede Comer y Qué No?

✓

- Ensalada 2,5 g Hidratos
- Huevo 0 g
- Carnes 0 g Hidratos
- Pescados 0 g
- Mariscos 0 g Hidratos

✗

- 1 Croisant 52 g Hidratos
- Miel 75 g Hidratos
- 1 Patata [Tamaño Huevo] 30 g Hidratos
- Arroz Blanco [Racion Individual] 50 g Hidratos
- Pan Sandwich 10 g Hidratos x Cada Rebanada

DIABETES

DIABETES MELLITUS TIPO 1

- Pacientes 5 - 20 años
- Dislipidemia
- Es multifactorial
- Peso normal - Delgado
- No tiene indice de herencia
- Son insulinodependientes
- Tiende a la hipoglucemia
- Examen del péptido C (Negativo)
- Anticuerpos contra células beta
- Causa inmunológica

A TOMAR EN CUENTA

- ANTI-DIABÉTICOS
- Gilbenclamida
- Metformina

DIABETES MELLITUS TIPO 2

- Pacientes 40 años
- Dislipidemia
- Es multifactorial
- Obesidad y sobrepeso
- Tiene indice de herencia
- No es insulinodependiente (Resistencia a la insulina)
- Tiende a la hiperglucemia
- Examen del péptido C (Positivo)
- No hay anticuerpos contra células beta
- Tiene infecciones frecuentes "Inmunodpresión"

Tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2

- HIPOGLUCEMIANTE
- Valores de Glucemia

@mis_apuntesmedicos

Gvhi

Pirámide Nutricional de la Diabetes

www.dulcesdiabeticos.com



DIABETES MELLITUS

Saludable
Glucosa
Receptor de Insulina

→ Insulina →

Tipo I
Glucosa
Receptor de Insulina

→ **X** →

Fallo del páncreas para producir insulina

Tipo II
Glucosa
Receptor de Insulina

→ Insulina →

Las células no responden a la insulina adecuadamente

+ medtip

DIETA Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

La enfermedad cardiovascular (CVD) afecta al corazón y los vasos sanguíneos. Es la principal causa de muerte y discapacidad permanente. Se ha identificado un grupo de factores de riesgo y se conocen como síndrome metabólico



Día Mundial del Corazón

¿Cómo mejorar la alimentación?



Alimentos para fomentar la salud del corazón



ALIMENTOS CON GRASAS CARDIOSALUDABLES

ACEITE OLIVA VIRGEN **FRUTOS SECOS Y SEMILLAS** **AGUACATE** **PESCADO GRASO**

NO SE RECOMIENDA REALIZAR DIETAS SIN GRASAS, AUNQUE EXISTA OBESIDAD

ALIMENTOS PARA LA HIPERTENSIÓN

© www.botanical-online.com



Tratamiento Nutricional

Grasas totales	25-35% de las calorías totales
Grasas saturadas	< 7% de las calorías totales
Grasas mono saturadas	Hasta 20% de las calorías totales
Grasas poli insaturadas	Hasta 10% de las calorías totales
Grasas trans	Menos del 1%
Hidratos de Carbono	50-60% de las calorías totales
Fibra	20-30 g
Proteínas	15% de las calorías totales
Colesterol	Menos de 200 mg/día

	Aconsejados	Permitidos	Limitados
Lácteos	Leche, cuajada, yogur, queso burgués resqueón sin sal	Quesos suaves y poco curados (blanco o neto)	Quesos semicurados y curados
Cárnicos	Carne y aves no grasas, huevos	Carnes semigrasas, fiambres bajos en sodio, jamón desalado	Carnes grasas ahumadas, curados vísceras y charrutera
Pescados	Pescado fresco		Pescados ahumados en conserva
Féculas	Todos salvo los indicados en el resto de apartados	Pan y biscoques con o sin sal	Bollería convencional, patatas fritas y snacks, legumbres en conserva guisantes, habas cong.
Frutas	Todo salvo los indicados en alimentos limitados		Frutos en salmibar escarchados, confit
Verduras	Todos salvo los indicados en alimentos limitados		Conservas
Aceites	Aceite olivo y semillas	Neto manteca y margarina sin sal	Manteca, margarinas saladas, manteca
Bebidas	Agua mineral sin gas, caldos desgranados, infusiones, zumos.	Café, té	Agua mineral con gas, bebidas con gas
Otros	Salsa de tomate natural, mayonesa casera sin sal	Salsas, sops, comer, con poco sodio	Encurtidos, frutos secos salados, sops sobre, salsas comerciales

Tabla 1. Cereales y derivados fuente de gluten

Trigo	Es el grano que contiene valores más altos de gluten
Bulgur	Es un trigo seco y empapado
Durum	Es un tipo de trigo (<i>Triticum durum</i>)
Avena, cebada, centeno y triticale	
Spelt	Contiene una proteína similar al gluten de trigo
Semolina	Está elaborada a base de trigo
Couscous	Es un derivado del trigo
Pasta, macarrones, espaguetis, fideos, etc.	Que estén elaborados con harina de trigo
Harinas de los cereales implicados	
Cerveza, germen de trigo y vitamina E en cápsulas	Derivados del trigo



DISPEPSIA