



Mi Universidad

Manual de dietas

Nombre del Alumno: Elizabeth Hernández Santiz

Nombre del tema: Planeación dietética

Parcial: II

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre 3

Nombre de la dieta: Dieta hídrica, líquida y blanda.

Consiste en:

La dieta líquida 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.

La dieta líquida en la que únicamente se permite el agua se denomina dieta hídrica.

Indicaciones:

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.

Las dietas blandas se indican ampliamente en los hospitales. Existen varias modalidades de la dieta blanda, según el diagnóstico del paciente: dieta blanda de la úlcera gastroduodenal, del postoperatorio no digestivo, del postoperatorio de vías biliares, etc.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<u>Cereales</u>	<u>Cereales</u>
Pan integral	Cereales con o sin azúcar
Arroz	Repostería dulce y salada
Pastas	Granola con semillas
Pures	
<u>Origen animal</u>	<u>Origen animal</u>
Pollo	Carne de cerdo
Pescado	Atun en aceite
<u>Verduras</u>	<u>Verduras</u>
Chayote	Coliflor, tomate, pepino, lechuga
Calabaza	Chicharo

Nombre de la dieta: Dieta hipocalórica.

Consiste en:

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.

Indicaciones:

Esto es, conseguir una máxima pérdida rápida de peso a expensas básicamente de la masa grasa.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Huevos	Alimentos procesados
Aguacate	Embutidos
Lácteos semi o enteos	

Nombre de la dieta: Dieta hipercalórica.

Consiste en:

La dieta hipercalórica es una dieta alta en calorías.

Indicaciones:

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.

ALIMENTOS PARA DIETA HIPERCÁLORICA		
Grupo de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Leche y derivados	Todas las preparaciones a base de leche, quesos y yogurt	Ninguno
Carnes y huevos	Res, aves, pescado y huevos	Ninguno
Vegetales	Frescos, jugos, enlatados	Ninguno
Grasa	Margarina, mantequilla, crema y aceite vegetal	Ninguno
Misceláneos	Te, café, pimienta, ajo y sal	Ninguno

Nombre de la dieta: Dieta hipoproteica.

Consiste en:

La dieta hipocalórica es aquel orden dietético que fundamenta su aplicación calórica, o la reducción en la ingesta de alimentos que aportan calorías.

Reducción y limitación de cantidad de alimentos con gran densidad calórica. El aporte calórico total 1200 a 1500 kcal (diarios).

Indicaciones:

Por lo tanto 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.

ALIMENTOS PARA DIETA HIPOPROTEICA		
Grupo de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Carbohidratos 50 – 55%	Granos, legumbres, frutos secos, dulces y verduras con almidón.	Ninguno
Proteínas 10 – 15%	Suplementos base de proteínas, atun, galletas, lenteja, pechuga de pollo.	Ninguno
Grasas 25 – 30%	Aceite vegetal, especias esenciales.	Ninguno

Nombre de la dieta: Dieta hiperproteica.

Consiste en:

La ingestión de proteínas en la dieta se debe aumentar cuando se requiere lograr un balance positivo de nitrógeno en pacientes hipercatabólicos o con pérdida masiva de proteínas por orina.

Indicaciones:

Se indica a pacientes en estado de desnutrición proteica, cualquiera de sus grados, pacientes postoperatorios, politraumatizado, neoplásico o hipercatabólico.

Nombre de la dieta: Dieta hipo sódica.

Consiste en:

La ingestión de sodio en la dieta se controla para mantener el estado de hidratación, para impedir la retención de líquidos o la hipertensión y para facilitar el manejo de la insuficiencia hepática, renal y cardíaca.

Prevenir y controlar la elevación de la presión, así como edemas asociados a diferentes patologías.

Indicaciones:

La dieta se indica en pacientes con hipertensión arterial, cardiopatías, afecciones renales, pacientes con edemas, cirrosis hepática con ascitis.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Carnes: Aves, vísceras, pescados frescos Huevos: gallina	Alimentos procesados en general
Lácteos: Leche, yogurt, quesos sin sal	Lácteos: Mantequilla con sal, quesos con sal y aceitunas en conservas, embutidos
Tubérculos: todos	Carnes curadas, productos de pastelería
Frutos secos sin sal	
Bebidas: Agua al natural, infusiones	