



NUTRICION CLINICA

Nombre del Alumno: ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZANO

Nombre del tema: MANUAL DE DIETAS

Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA

Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Nombre de la Licenciatura: LIC EN ENFERMERIA GENERAL

Cuatrimestre: 3

Qué son las dietas hospitalarias

Las dietas hospitalarias son planes de alimentación mediante los cuales se seleccionan los alimentos más adecuados, para garantizar que un enfermo hospitalizado mantenga o alcance un estado de nutrición óptimo (Goikoetxea, 2008). Pueden perseguir un efecto terapéutico, de mantenimiento o preventivo.

Las dietas hospitalarias son un elemento esencial del proceso de recuperación del enfermo, que parte de sus necesidades y restricciones, de ahí que su naturaleza sea esencialmente individualizada. Un enfermo puede necesitar una dieta hipercalórica debido a que está desnutrido, mientras otros, por el contrario, necesitarán una restricción en la ingesta de calorías.

Tipos fundamentales de dietas hospitalarias

Hay enfermos que no necesitan un régimen dietético especial, debido a que no tiene déficits nutricionales ni su enfermedad demanda el control de determinados nutrientes. En esos casos se aplicaría lo que se denomina dieta basal o normal. Estas dietas hospitalarias deben tener en cuenta los gustos del paciente, pero también la necesidad de mantener un estado de nutrición óptimo.

Cuando una persona hospitalizada presenta necesidades nutricionales específicas, entonces se aplica una dieta terapéutica, que no es más que un plan de alimentación adaptado a las características del enfermo y que es parte importante de su tratamiento médico.

DIETA LIQUIDA:

CONSISTE EN:

La dieta líquida consiste; en tomar solamente alimentos líquidos y bebidas. En esta dieta son aptos el agua, los caldos, sopas y los purés claros, tés y jugos y zumos de fruta, gelatina, budín.

INDICACIONES: ¿PARA QUIEN?

LIQUIDA;

- En intolerancia a la alimentación sólida.
- En trastorno de deglución, como esfenoideos de esófago.
- En etapa inicial de la transición de la alimentación parenteral a enteral.
- En condiciones agudas de disturbios gastrointestinales obstructivas e inflamatorias.
- En etapa pre y post operatoria.

LIQUIDA

comer
saludable

ALIMENTOS PERMITIDOS

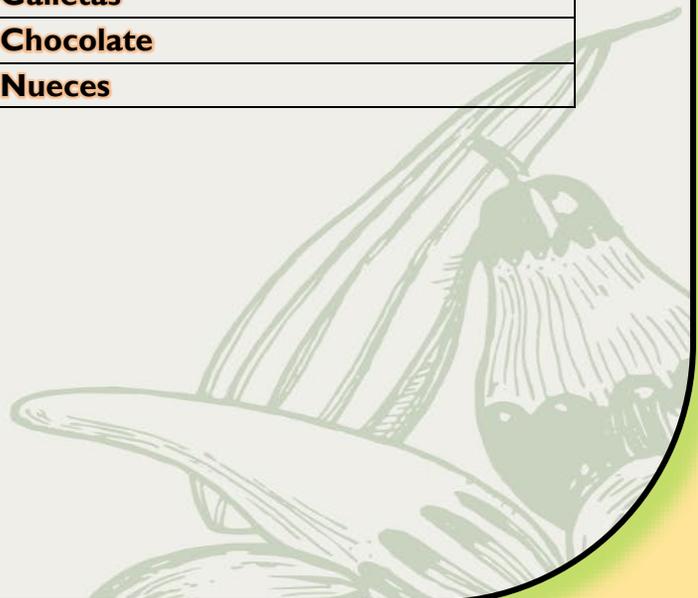
Leche
Gelatina
Pollo y huevo
Zanahoria
Papaya
Avena
Arroz
maicena

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Fruta fresca
Dulces
Carne pesada
Cereales
Helados
Galletas
Chocolate
Nueces

es delicioso

www.sitioincreible.com



DIETA HIPOCALÓRICA

CONSISTE EN:

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,

Nutrición personalizada!

conseguir una máxima pérdida rápida de peso a expensas básicamente de la masa grasa. debe representar entre el 25 y el 50% del valor energético diario de la dieta, El contenido en fibra alimentaria debe ser de 10 a 30 g y deben aportarse el 100% de las cantidades diarias

INDICACIONES: ¿PARA QUIEN?

- Es la dieta más adecuada para combatir el sobrepeso y la obesidad
- Enfermedades como la diabetes, el colesterol o la hipertensión arterial.
- Adquirir hábitos nutricionales adecuados que permitan perder peso a expensas de la masa grasa, mantener el peso adecuado y evitar ganancias en el contexto de una vida saludable.
- Conseguir una pérdida de peso a corto plazo previa valoración nutricional del paciente.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Lácteos desnatados o semidesnatados: leche, yogur, requesón, quesos bajos en grasa (<10% MG).	Lácteos enteros: leche, yogur, quesos muy grasos o extra grasos ($\geq 10\%$ de MG.), postres lácteos azucarados, nata, crema de leche
Pan, patatas, pasta, arroz, cereales de desayuno y galletas sin azúcar (preferir los integrales).	Cocinados con mucha grasa. Cereales y galletas con azúcar
Cortes magros: pollo y pavo sin piel, conejo, ternera y cerdo.	Cortes grasos: cordero, pato... Vísceras: sesos, riñones, etc. Embutidos: salchichas, morcilla, chorizo
Blancos: merluza, lenguado, gallo, rape, rodaballo, lubina... Azules: salmón, sardina, atún	Fritos o rebozados.
Aceite de oliva. Frutos secos al natural o tostados (nueces, almendras, avellanas).	Mantequilla, margarina, manteca. Aceite de coco o palma Frutos secos fritos.

DIETA HIPERCALÓRICA:

CONSISTE EN:

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. 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

DESAYUNO COMPLETO

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Carnes bajas en grasa, pescados, huevos, jamón, jamón de pavo;	cereales y tubérculos
Leche desnatada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado	granos como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya.
Acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayota, repollo	azúcares y alimentos que lo contengan como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel
Semillas como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol	jugos pasteurizados y; las frutas y el agua de coco.

INDICACIONES: ¿PARA QUIEN?

- Excesiva delgadez
- Desnutridas
- Personas que anufrido de alguna hemorragia
- La dieta tiene un aporte de 3000 a 3500 kcal
- Las proteínas deben ser suficientes, entre 1 y 1,5 gr/kg de peso.
- 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.

DIETA HIPOPROTEICA

CONSISTE EN:

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 es una dieta indicada de forma especial en pacientes con insuficiencia renal crónica, cirrosis hepática, insuficiencia hepática, etc. Es una dieta con reducción de la ingesta proteica, y están prohibidos todos los alimentos ricos en proteínas, Por lo tanto deben evitarse alimentos naturales con alto contenido en proteínas como la leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, mariscos y frutos secos . Según cada persona, el médico le dejará consumir ciertos alimentos en cantidades controladas.

INDICACIONES: ¿PARA QUIEN?

- Desnutrición
- Recuperación de enfermedades infecciosas severas
- Enfermedades crónicas: cáncer, cardiopatía, neumopatía crónica
- Pacientes en estado de hipermetabólicos
- Pre y pots operatorio en una cirugía mayor
- Infección por VIH SIDA
- Ulceras por decúbito

Activa el modo
SALUDABLE

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Cereales: pan blanco (trigo, centeno), pan integral, harina de trigo integral	Cereales y derivados: guisantes secos, habas secas, judías secas, garbanzos, soja en grano.
Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, tomate, berenjena, aguacate, calabacín, calabaza, lechuga, champiñones, patata, judías verdes, alcachofas, coles de Bruselas.	Frutas: nueces, piñones sin cáscara, almendras con cáscara, cacahuets sin cáscara.
Frutas: manzana, pera, sandía, limón, níspero, mango, piña, ciruelas, melocotón, melón, uvas, fresa, cereza, mandarina, naranja	Carnes, pescados y huevos
Grasas y aceites: aceites, mantequilla, mayonesa sin sal	Lácteos y derivados: leche en polvo, leche condensada azucarada, cuajada, queso Emental, Parmesano, Camembert, Roquefort, de bola, Gruyere, Manchego
Azúcares y dulces: azúcares, mermelada (elaboración casera), compota, miel.	Grasas y aceites: manteca.
Bebidas: mejores refrescos light, té, jugos de frutas	

@sitioincreible

DIETA HIPERPROTEICA:

CONSISTE EN:

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

INDICACIONES: ¿PARA QUIEN?

- Desnutrición
- Quemaduras
- Politraumatismo
- Enfermedades infecciosas
- Síndrome de mala absorción
- Sepsis, estados febriles o infecciosos.
- Cáncer.
- Infección por VIH o SIDA.
- Úlceras por decúbito.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Productos lácteos y derivados (de preferencia lechedescremada, yogurt natural, queso light)	Grasas saturadas (hot dog, hamburguesas, etc.).
Frutos secos (nuez, pecanas, granola, etc.).	Bebidas alcohólicas
Cereales (avena, maíz, arroz, trigo, chíá, semillas).	Bebidas azucaradas y gasificadas.
Leguminosas (frijol, lentejas, garbanzo, habas).	Comidas recalentadas.
Grasas (aceite de pepita de uva, aceite de aguacate,	Exceso de azúcar y sal.

come
frutas

DIETA HIPOSÓDICA:

CONSISTE EN:

La dieta hipo sódica o baja en sal. La sal absorbe el agua y por consiguiente ocasiona una mayor retención de líquidos en el organismo, por es también importante en las personas que realizan dieta para adelgazar que bajen el consumo de sal para prevención, lo mismo para las mujeres en la etapa premenstrual que donde se hinchan debido a la retención de líquidos. Aunque es muy estricta en el caso de ciertas condiciones médicas, la disminución de sodio es uno de los fundamentos de una dieta adecuada

INDICACIONES: ¿PARA QUIEN?

- Hipertensión arterial
- **Cardiopatías:** cirugía cardíaca (postoperatorio), insuficiencia cardíaca congestiva, cardiopatía isquémica.
- **Afecciones renales:** síndrome nefrótico, glomerulonefritis edematógena, insuficiencia renal crónica, insuficiencia renal aguda en fase oligúrica.
 - Cirrosis hepática con ascitis.
 - Edema cíclico idiopático.
- Tratamientos prolongados con corticoides

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Pescados frescos de agua dulce o mar.	Sal de cocina y mesa, sal yodada, sal marina, sal de apio.
Huevos	Carnes saladas, ahumadas y curadas.
Leche, yogures, requesón.	Pescados ahumados y secados, caviar.
Harina, pastas alimentarias, cereales.	Pan y biscotes con sal (excepto cantidades menores de 50 g).
Papás, legumbres, verduras, hortalizas, tomate crudo.	Sopa de sobre, purés instantáneos, cubitos, patatas chips.
Fruta natural, en compota, zumos naturales	Frutos oleaginosos salados.
Agua natural o mineral de baja mineralización.	Condimentos salados, mostazas, pepinillos, conservas en vinagre, ketchup.
Condimentos: pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal, hierbas aromáticas.	Agua con gas, bebidas gaseosas en general.

DIETA BLANDA

CONSISTE EN:

La dieta blanda evita un exceso de fibra y grasas. Se trata de una alimentación basada en cocciones fáciles de digerir que incluye cereales refinados, vegetales no excesivamente fibrosos, carnes magras y pescados blancos, etc. 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.

INDICACIONES: ¿PARA QUIEN?

- Pacientes con dentaduras protésicas o desdentados
 - Pacientes debilitados incapaces de masticar
- Esta dieta tiene un aporte aproximado de 1800 y 2000kcal.
- Se establece la tolerancia del paciente al alimento sólido.
 - Px con problemas gastrointestinales
 - Px con incapacidad digestiva
 - Px en senectud
 - Intolerancia a los líquidos

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa	Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa
Verduras cocidas, enlatadas o congeladas	Quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort
Frutas enlatadas, así como puré de manzana, banano y melón	Verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz
Jugos de frutas y de verduras (algunas personas, especialmente aquellas con ERGE, es posible que quieran evitar los cítricos y los tomates)	Frutas deshidratadas
Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada	Cereales de salvado o integrales
Cereales calientes y refinados, tales como la Cream of Wheat (cereales farina)	Encurtidos, chucrut y otros alimentos fermentados
Carnes tiernas y magras, tales como las de aves de corral, el pescado blanco y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada	Alimentos que contengan mucho azúcar
Mantequilla de maní cremosa	Semillas y nueces
Budín y natillas	Pescados y carnes muy sazonados, ahumados o curados

Elige tu alimentación



DIETA BLANDA

CONSISTE EN:

La dieta blanda evita un exceso de fibra y grasas. Se trata de una alimentación basada en cocciones fáciles de digerir que incluye cereales refinados, vegetales no excesivamente fibrosos, carnes magras y pescados blancos, etc. 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.

INDICACIONES: ¿PARA QUIEN?

- Pacientes con dentaduras protésicas o desdentados
 - Pacientes debilitados incapaces de masticar
- Esta dieta tiene un aporte aproximado de 1800 y 2000kcal.
- Se establece la tolerancia del paciente al alimento sólido.
 - Px con problemas gastrointestinales
 - Px con incapacidad digestiva
 - Px en senectud
 - Intolerancia a los líquidos

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa	Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa
Verduras cocidas, enlatadas o congeladas	Quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort
Frutas enlatadas así como puré de manzana, banano y melón	Verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz
Jugos de frutas y de verduras (algunas personas, especialmente aquellas con ERGE, es posible que quieran evitar los cítricos y los tomates)	Frutas deshidratadas
Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada	Cereales de salvado o integrales
Cereales calientes y refinados, tales como la Cream of Wheat (cereales farina)	Encurtidos, chucrut y otros alimentos fermentados
Carnes tiernas y magras, tales como las de aves de corral, el pescado blanco y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada	Alimentos que contengan mucho azúcar
Mantequilla de maní cremosa	Semillas y nueces
Budín y natillas	Pescados y carnes muy sazonados, ahumados o curados

cuida tu alimentación



DIETA SEMILÍQUIDA

CONSISTE EN:

compuesta por alimentos de textura líquida y pastosa, como yogurt o gelatina. También por alimentos triturados. Es un paso intermedio entre la dieta líquida y la blanda. se suele administrar a las personas que pueden tener dificultad al masticar los alimentos, debiendo preparar las comidas que puedan ser digeridas con absorción por quien las consume.

INDICACIONES: ¿PARA QUIEN?

- Fase intermedia de postoperados.
- Función gastrointestinal moderadamente reducida.
- Dificultad de masticación y/o deglución.
- Dieta de transición entre la dieta líquida y la dieta blanda en postoperatorios

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Todos los productos lácteos. Leche entera, yogurt, yogurt congelado y queso derretido	Evite los productos lácteos parcial o totalmente descremados
Cereal caliente y frío ablandado con leche	Pan, rosquillas (donuts), galletas saladas, pan tostado, pancitos, pan de maíz, panecillos (muffins) con frutos secos (nueces, almendras, cacahuates, etc.) o semillas y cereales secos
Puré de frutas en lata. Puré de plátanos, manzanas y aguacates	Frutas crudas (excepto plátanos y aguacates), frutas fibrosas y con semillas (piñas, cítricos, ciruelas secas, mandarinas o frambuesas) y frutas secas
Puré de verduras bien cocidas	Verduras crudas, fritas y lechuga
Pasta bien cocida en pedazos del tamaño de un bocado, Spaghetti Os, puré de arroz, puré de papas	Papas fritas o papas tipo hash browns

DIETA BASAL

CONSISTE EN:

La dieta basal es el plan nutricional que se instaura en un hospital para los pacientes que están ingresados. Dependiendo de la patología que esté presente, así se pautará una dieta basal sin sal (para hipertensión), sin azúcar (para diabetes), dieta líquida (para aquellos pacientes que no pueden tomar sólidos), etc...

Se trata de una planificación adaptada a las necesidades del paciente en el momento de la hospitalización. Lo ideal es que esté adaptado a los gustos del paciente, así como a sus necesidades nutricionales para que el éxito en el alta hospitalaria sea el máximo

INDICACIONES: ¿PARA QUIEN?

- - Pacientes adultos que no precisen modificaciones específicas
- Diabéticos con normopeso tanto tipo 1 o 2, suprimiendo los azúcares y que la leche sea semi o desnatada.
- Todos aquellos pacientes que en otros momentos precisasen modificaciones dietéticas, pero que en el momento actual no es lo principal. Ejemplo: Obeso con proceso infeccioso grave

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
El arroz blanco hervido y el agua de la cocción (rico en almidón) contribuyen a disminuir las deposiciones diarreicas.	Bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína
Huevos: puedes prepararlos de diferentes formas, escalfados, cocidos, en tortilla... En los pacientes con peor estado general suele recomendarse tomar primero la clara y posteriormente la yema (por el contenido en grasa).	Alimentos fritos o grasosos
Pollo y pescados blancos: debe ser pescado con bajo contenido en grasas, cocido, a la plancha o al horno. Lo fundamental es evitar añadir grasas a los alimentos	Carnes duras, fibrosas
Patatas cocidas, hervidas, al vapor o al horno: las puedes tomar de forma diaria en la dieta.	Pescados y carnes muy sazonados, ahumados o curados
Pan blanco: evitar los que contienen fibras o cereales.	Semillas y nueces

Las dietas hospitalarias ocupan un espacio delicado por naturaleza: representan uno de los grandes retos de la gestión hospitalaria, tanto a nivel de costes como de logística, y a la vez es uno de los puntos más importantes a la hora de valorar los servicios recibidos por parte del paciente. Los menús de un restaurante tienen que agradar y generar beneficios, los menús de las dietas hospitalarias tienen que ayudar a mejorar la salud del paciente y/o mantener un estatus nutricional óptimo, incurrir en la menor cantidad de costes posibles y también, cómo no, ser del agrado de la persona hospitalizada.

COME PARA VIVIR

NO VIVIR

PARA COMER....