



Nombre del Alumno: JORGE LUIS PEREZ PEREZ

Nombre del tema: MANUAL DE DIETAS

Parcial: I

Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA

Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERÍA

Cuatrimestre: 3°

NOMBRE DE LA DIETA: **DIETA LIQUIDA CLARA**

CONSISTE EN: Este tipo de dieta consiste en proveer de líquidos, electrolitos y energía (400 a 600 Kcal/día) en forma de azúcares simples de fácil digestión y mínimo residuo intestinal, hasta que el paciente pueda comer alimentos sólidos.

INDICACIONES (para quien): Para personas que se operan, en etapa pre y post operatoria, antes de un examen o procedimiento médico, o antes de ciertos tipos de cirugía.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Agua Jugos de fruta sin pulpa Caldos claros Refrescos claros Gelatina Paletas de helado Te o café Atoles colados	Jugo de néctar o pulpa Leche Yogur Refrescos gaseosas Alcohol Margarina

NOMBRE DE LA DIETA: DIETA LIQUIDA

CONSISTE EN: Como su nombre lo indica, está compuesta por alimentos de textura líquida a temperatura ambiente, cuyo objetivo es aportar fluidos y electrolitos al cuerpo.

INDICACIONES (para quien): Son dietas utilizadas en el ámbito hospitalario y ambulatorio, en pacientes con situaciones específicas que necesitan un cambio en la textura en su dieta.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Infusiones Caldos de pollo o res con verduras Jugos (sandía, melón) Agua Yogurt Te Atoles colados	Refrescos Alcohol Especias Frutas cítricas Café Leche entera

NOMBRE DE LA DIETA: **DIETA BLANDA**

CONSISTE EN: La dieta blanda aporta alimentos íntegros de consistencia blanda y con un contenido en fibra moderadamente bajo.

INDICACIONES (para quien). Para pacientes debilitados e incapaces de consumir una dieta normal, pacientes con problemas gastrointestinales leves, pacientes con intervención quirúrgica.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Pastas Puré de papa Huevo duro o cocido Papaya Plátano Chayote Zanahoria cocida sin cascara Flan Gelatinas AtoI	Cereales con o sin azúcar Lentejas Chorizo Tocino Salchicha Café Refrescos Chiles Chocolate

NOMBRE DE LA DIETA: DIETA BASAL

CONSISTE EN: Es una dieta normocalórica que aporta 2200 – 3000 kcal y suministra los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades fisiológicas y psicológicas del paciente hospitalizado dentro del ámbito de la alimentación saludable. Basado en alimentos vegetales.

INDICACIONES (para quien): Indicada en un paciente hospitalizado que no precisa una dieta terapéutica.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Manzana Plátano Chayote Pera Papa Zanahoria Arroz Avena (Frutas, Verduras, Legumbres y Hortalizas)	Azúcar Sal Alcohol Refrescos Jugos Zumos Batidos

NOMBRE DE LA DIETA: **DIETA SEMILÍQUIDA**

CONSISTE EN: Es un paso intermedio entre la dieta líquida y blanda. Es una dieta que no es líquida pura ni tan blanda.

INDICACIONES (para quien): Para pacientes que solo pueden ingerir alimentos triturados, que son personas que no tienen la capacidad de masticar o tritura su comida.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Yogur	Frutas enteras
Flan	Verduras enteras
Purés	Carne
Huevos pasados por agua	Bebidas alcohólicas
Manzana cocida	Sal
Verduras desmenuzadas	No consumir demasiado azúcar
Frutas desmenuzadas	

NOMBRE DE LA DIETA: **DIETA HIPOCALORICA**

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

INDICACIONES (para quien): Está indicada en personas con obesidad o sobrepeso cuando está asociado a factores de riesgo cardiovascular o la distribución de la grasa es central

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Frutas (todas)	Frutas en almíbar
Verduras	Lácteos enteros (leche, yogurt etc.)
Lácteos desnatados	Chorizo
Pasta	Cerdo
Arroz	Carnes (corte graso)
Galletas	Salchicha
Pollo y Pavo sin piel	Pescados fritos
Agua	Huevo fritos
Infusiones	Refrescos azucarados
Huevo duro	Alcohol
Carnes (corte magro)	Mantequilla
	Azúcar
	Miel
	Mermelada
	Chocolate
	Pasteles

NOMBRE DE LA DIETA: **DIETA HIPERCALORICA**

CONSISTE EN: Son aquellas que contiene un aporte energético mayor del que necesita un individuo. No solo es una dieta alta en calorías que permite lograr un aumento de peso, además s e mejora la calidad y la cantidad de lo que se come.

INDICACIONES (para quien): Está indicada para personas que quieren subir de peso o ganar peso de forma saludable.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Leche	Avena
Carnes rojas	Nueces
Batidos de proteínas	Verdura de hoja verde
Pan integral	Garbanzos
Aguacate	Sandia
Huevo	Salmon
Papa	Refrescos
Frijol	Alcohol
Plátano	
Chocolate	

NOMBRE DE LA DIETA: **DIETA HIPOPROTEICA**

CONSISTE EN: Una dieta con reducción de la ingesta proteica, y están prohibido todos los alimentos ricos en proteína. Régimen alimenticio caracterizado por una disminución de la proporción correspondiente de proteínas, cuando la cantidad indicada es menor al 15% de total de la dieta.

INDICACIONES (para quien): Indicada de forma especial de pacientes con insuficiencia renal crónica, cirrosis hepática, insuficiencia hepática, etc.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Azúcar
Galletas
Helado
Frijol
Cereales
Hierbas
Margarina (sin leche)
Sandia
Chayote
Manzana
Lechuga
Rábano

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Carnes rojas
Pollo
Pescado
Huevo
Leche
Yogurt
Queso
Arroz
Pan
Nuez

NOMBRE DE LA DIETA: **DIETA HIPERPROTEICA**

CONSISTE EN: Es una dieta en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas. Es una dieta que consiste en el consumo de alimentos ricos en proteínas.

INDICACIONES (para quien): Para personas sanas ya sea una pérdida de peso, un buen mantenimiento de la masa muscular en personas mayores o deportistas o para la mejora de salud cardiovascular en general.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Carnes rojas	Azúcar
Pollo	Galletas
Pescado	Helado
Huevo	Frijol
Leche	Cereales
Yogurt	Refrescos
Queso	Alcohol
Nuez	Avena
	Trigo
	Pan
	Arroz

NOMBRE DE LA DIETA: **DIETA HIPOSODICA**

CONSISTE EN: Es una dieta que controla la ingestión de Sodio para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. El sodio no solo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados.

INDICACIONES (para quien): Indicados a pacientes de más de 45 años, diabéticos y pacientes con cifras muy altas de tensión arterial.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Leche	Carne procesada
Yogurt	Jamón
Carnes	Salchicha
Pescados	Ensaladas
Huevos	Verduras enlatadas
Legumbres	Quesos
Patata	Salsa y productos untables
Pasta	Comidas rápidas
Arroz	Sal de mesa
Guisantes	Todos lo enlatados
Frutas	Aguas minerales
Manzana	
Sandia	
Durazno	
Uva	
Verduras	
Aceite de oliva	

NOMBRE DE LA DIETA: **DIETA HIPOGLUCIDA**

CONSISTE EN: Es un tipo de dieta que restringe la ingesta de hidratos de carbono, por lo general para el control de peso o para el tratamiento de la obesidad y la diabetes

INDICACIONES (para quien): Esta indicada para personas que están en la etapa de sobrepeso y para las personas con la enfermedad de Diabetes.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Grasa saludable	Azúcar
Aceite de oliva	Miel
Aguacate	Panela
Nueces	Dulces
Carnes magras	Arequipe
Huevos	Jugos de frutas con mucho azúcar
Lácteos bajo en grasa	Yogurt
Hortalizas	Refrescos
Leguminosas secas	Camotes
	Leche
	Manzanas
	Sandía
	Piña
	Mangos

BIBLIOGRAFIA

UDS. 2023. Antologia de Nutricion Clinica. PDF

UDS. 2023. Antologia de Planeacion Dietetica. PDF