



**Mi Universidad**

## **Manual de dietas.**

*Nombre del Alumno: Abraham Morales Mejia.*

*Nombre del tema: Dietas.*

*Parcial: II*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica.*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrath Méndez Guillén.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: Tercero.*

Nombre de la dieta: Dieta líquida.

Consiste en: Aportar fluidos y electrolitos a individuos que presentan una enfermedad de base que sólo les permite realizar una dieta de textura líquida

Indicaciones: En general se indica en:

- En etapa pre y post operatoria.
- En examen de colonoscopia y otras pruebas diagnósticas.
- En pruebas de gabinetes que requieren reducción de materia fecal.
- En condiciones agudas de disturbios gastrointestinales obstructivas e inflamatorias.
- En etapa inicial de transición de la alimentación parenteral o enteral.
- En tolerancia a la alimentación sólida.
- En trastornos de deglución, estenosis de esófago.

#### Alimentos permitidos:

- ✓ Desayuno: Té de manzanilla, Gelatina de agua.
- ✓ Comida: Consomé desgrasado, gelatina de agua, agua de limón.
- ✓ Cena: Atole de maicena con agua, Jugo de manzanas.
- ✓ Bebidas; agua, jugo de frutas, néctares.

#### Alimentos no permitidos:

- × Jugos con pulpa.
- × Néctares.
- × Batidos o licuados.
- × Leche, crema y otros productos lácteos.
- × Leches de frutos secos, leches vegetales, cremas no lácteas y otras alternativas lácteas.
- × Bebidas alcohólicas.
- × Cualquier producto con trozos de comida o condimentos.

Nombre de la dieta: Dieta de líquidos generales.

Consiste en: Proporcionar mucho de los nutrientes que su cuerpo necesita, pero es posible que no proporcione suficientes vitaminas, minerales y fibra.

Indicaciones:

- Dieta de transición entre alimentación parental y la alimentación oral.
- Preparación para una exploración intestinal.
- Tras procesos agudos digestivos en enfermedades como síndrome del intestino corto o enfermedades inflamatorias intestinal.

Alimentos permitidos:

- ✓ Desayuno: Atole de maicena, licuado de papaya con leche, yogurt para beber.
- ✓ Comida: Sopa crema de zanahoria, crema de pollo, licuado de cereal de avena con leche.
- ✓ Licuado de plátano, atole de arroz.
- ✓ Huevos pasados por agua.
- ✓ Manzana cocida.

Alimentos no permitidos:

- × Queso.
- × Frutas de textura dura.
- × Cereales.
- × Verduras crudas.
- × Helados.

Nombre de la dieta: Dieta enteral.

Consiste en:

- Proporcionar nutrientes al organismo a través de una sonda.
- Medida de soporte nutricional mediante la cual se introducen los nutrientes directamente en el tubo digestivo.

Indicaciones:

- Pacientes que no pueden o no deben utilizar la primera porción del tracto digestivo.
- Pacientes con tracto gastrointestinal íntegro que requieren el apoyo debido a las alteraciones de deglución, limitación de ingesta o requerimiento de infusiones continuas por indicación terapéutica.

**Alimentos permitidos:**

- ✓ Lácteos: leche, yogurt.
- ✓ Alimentos de origen animal: Pechuga e hígado de pollo, huevo, proteínas industrializadas en polvo.
- ✓ Verduras: zanahoria, chayote.
- ✓ Frutas: manzana, pera.
- ✓ Cereales y tubérculos: Arroz pre cocido, avena, tapioca, atole de maicena, galletas marías.
- ✓ Aceites y grasa: Aceite de canola, maíz, oliva.
- ✓ Azúcares: Miel de abeja o de maíz.

**Alimentos no permitidos:**

- × Bebidas carbonatadas.
- × Zumo de piña.
- × Alimentos que obstruyan el paso.

**Nutrición Enteral**

# Nutrición Enteral

Nombre de la dieta: Dieta blanda.

Consiste en: estimular poco el aparato digestivo, siendo de digestión fácil.

Indicaciones: En general se indica en:

- Procesos médicos y quirúrgicos.
- diversas patologías digestivas.
- síndromes febriles.

**Alimentos permitidos:**

- ✓ Carne en forma de albóndigas.
- ✓ Croquetas.
- ✓ Canelones.
- ✓ Muslo de pollo, ( no pechuga).
- ✓ Guisos.
- ✓ Fritos.
- ✓ Helados.
- ✓ Verduras cocidas, enlatadas o congeladas.
- ✓ Purés de manzana.
- ✓ Jugo de frutas, jugo de verduras.

**Alimentos no permitidos:**

- × Vegetales crudos.
- × Cereales completos.
- × Los fritos.
- × Los guisos.
- × Limitación de grasas, (origen animal).

Nombre de la dieta: Dieta hipocalórica.

Consiste en: Compensar las pérdidas nitrogenadas del cuerpo, por lo que suelen ser hiperproteicas y pobres en lípidos e hidratos de carbono.

Indicaciones:

- Pacientes con obesidad.
- Pacientes con sobre peso.
- Cardiopatías.
- Accidente cerebrovascular reciente.
  
- Nefropatía o hepatopatía severa.
- Enfermedad psiquiátrica grave, antecedente de bulimia o anorexia nerviosa, alcoholismo.
- Enfermedades o tratamientos que causan la pérdida de proteínas (lupus eritematoso sistémico, enfermedad de Cushing, etc.)

Alimentos permitidos:

- ✓ Alimentos cocinados al vapor.
- ✓ Productos naturales y frescos, poco elaborados y condimentados.
- ✓ Frutas y verduras, que deben ser el plato fuerte de la alimentación.
- ✓ Proteínas magras.
- ✓ Lácteos bajos en grasa.
- ✓ Productos naturales y frescos, poco elaborados y condimentados.

Alimentos no permitidos:

- × Pasta.
- × Arroz.
- × Pan.
- × Alimentos procesados.
- × Bebidas azucaradas.
- × La sal.
- × Dulces.
- × Nata.
- × Los fritos.
- × Las grasas de carnes rojas.



Nombre de la dieta: Dieta Hipoproteica.

Consiste en:

- Limitar el aporte de proteínas al organismo.
- Reducción de residuos procedentes del metabolismo de este; Urea, Ácido úrico, etc.
- Enlentecer el ritmo de progresión de la nefropatía.

Indicaciones:

- Esta dieta está indicada para personas que necesitan reducir su ingesta de proteínas debido a enfermedades renales o hepáticas anormales, para prevenir el empeoramiento de su enfermedad.
- En las personas con enfermedades renales o hepáticas anormales, para prevenir el empeoramiento de su enfermedad.
- La dieta Hipoproteica es especialmente recomendada para pacientes con insuficiencia renal crónica.

Alimentos permitidos:

- ✓ Cereales: pan blanco (trigo, centeno), pan integral, harina de trigo integral, arroz, arroz integral.
- ✓ Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, tomate, berenjena, aguacate, calabacín, calabaza, lechuga, champiñones, patata, judías verdes, alcachofas, coles de Bruselas.
- ✓ Lácteos y derivados: leche de cabra, vaca, flan, natillas, arroz con leche, batidos lácteos, nata, helados, yogur de frutas y natural.
- ✓ Grasas y aceites: aceites, margarina, mantequilla, mayonesa sin sal.
- ✓ Azúcares y dulces: azúcares, mermelada (elaboración casera), compota, miel.

Alimentos no permitidos:

- × Alimentos elaborados con sal: ahumados, secados, embutidos, enlatados.
- × Leche derivados.
- × carnes, pescados, huevos.
- × legumbres.
- × mariscos
- × frutos secos.

Nombre de la dieta: Dieta Hiperproteica.

Consiste en:

- Aumentar el consumo de proteínas.
- Aumentar la masa muscular.
- Prevenir o corregir el catabolismo tisular y la pérdida de peso.

Indicaciones:

- Malnutrición proteico-energética.
- Sepsis, estados febriles o infecciosos.
- Politraumatismos.
- Cáncer.
- Quemados.
- Infección por VIH o SIDA.
- Úlceras por decúbito.
- En caso de insuficiencia renal crónica (hemodiálisis y diálisis peritoneal).

#### Alimentos permitidos:

- ✓ Carnes bajas en grasa: pescados, huevos, jamón, jamón de pavo.
- ✓ Leche desnatada: quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado.
- ✓ Leche de almendras o de cualquier nuez.
- ✓ Acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayota, repollo, col de Bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, cebolla, ajo, pimentón, espárragos.
- ✓ Aceite de oliva o de linaza.
- ✓ Cacahuete o maní, nueces.
- ✓ almendras, marañón o merey, avellana, nuez de Brasil.
- ✓ Semillas como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol.
- ✓ Aguacate, aceitunas y limón.

#### Alimentos no permitidos:

- × Cereales.
- × Tubérculos.
- × Pan.
- × Pasta.
- × Arroz.
- × Harina.
- × Papa.
- × Batata.
- × Yuca.
- × Granos: Frijol, Garbanzo, maíz, guisante, soya.
- × Azúcares y alimentos que lo contengan: galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados y; las frutas y el agua de coco.

Nombre de la dieta: Dieta Hiposódica.

Consiste en:

- Reducir los niveles de sal mediante diferentes tipos de alimentos y el cambio de hábitos alimenticios.
- Evitar la acumulación en sangre de los productos de desecho del metabolismo proteico.
- Disminuir el trabajo renal.
- Control de patologías asociadas.
- Mantener un estado nutricional óptimo.

Indicaciones:

- Tratamiento sintomático de los edemas.
- Pacientes con edemas.
- Pacientes con ascitis.
- Cirrosis.
- HAS.
- Afecciones cardiacas.
- Enfermedades renales.

#### Alimentos permitidos:

- ✓ Carnes: aves, vísceras como lengua, riñones e hígado.
- ✓ Pescado fresco.
- ✓ Huevos.
- ✓ Lácteos: leche fresca, yogurt, requesón, mozzarella y otros quesos sin sal.
- ✓ Pastas, cereales, panes, sin sal, harinas.

#### Alimentos no permitidos:

- × Sal.
- × alimentos que contienen sodio añadido en el curso de su fabricación.
- × Alimentos en conserva: embutidos, sardinas, aceitunas.
- × Mariscos.
- × Aguas minerales.
- × Polvo de hornear: glutamato mono sódico, bicarbonato de sodio.
- × Dulces comerciales: bombones, galletas, alimentos.
- × Queso salado, mantequilla, margarina ( con sal).

Nombre de la dieta: Dieta Hipoglucida.

Consiste en:

- Limitar el consumo de azúcares refinados.
- Controlar los niveles de azúcar en sangre
- Prevenir enfermedades crónicas como la diabetes.

Indicaciones:

- Pacientes con DMI y DMII.
- Pacientes con obesidad.
- Pacientes con trigliceridemia.

#### Alimentos permitidos:

- ✓ Lácteos y derivados: descremados.
- ✓ Huevos: claras, yemas.
- ✓ Carnes: blancas, pescado, pollo, pavita.
- ✓ Bebidas: Todas.
- ✓ Cereales: enteros en cantidad limitada.
- ✓ Leguminosas: en cantidad limitada.
- ✓ Verduras.
- ✓ Frutas.
- ✓ Grasas: vegetales a temperatura ambiente.

#### Alimentos no permitidos:

- × Mermelada.
- × Miel.
- × Dulces compactos.
- × Bebidas: Te, alcohol, bebidas gaseosas.
- × Verduras: zanahoria, betarraga.
- × Frutas: mango, chirimoya, uva, plátano, higo, frutas deshidratadas.
- × Panela.
- × Arequipes.
- × Bocadillos.