



MANUAL DE DIETAS

Nombre del alumno. Jorge Adrián López Aguilar

Nombre del tema. Manual De Dietas

Parcial. 1er parcial.

Nombre de la materia. Nutrición Clínica

Nombre del profesor. Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre de la licenciatura. Licenciatura en Enfermería.

Cuatrimestre. 3er cuatrimestre



Dieta Hídrica

Consiste en ingerir mucha agua y complejos de vitaminas y minerales

se recomienda en pacientes que sufren gastroenteritis o cualquier enfermedad que pueda provocar diarrea.

es por ellos que se recomienda:

Beber 3 litros de agua al día.

Tomar unos complejos vitamínicos.

Tomar una serie de sustancias para evitar el aumento del ácido úrico.

y se debe evitar:

Cualquier tipo de alimento

Dieta Líquida

esta dieta se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente.

se recomienda en pacientes que salen de quirófano, sobre todo después de operaciones intestinales y están empezando a tolerar los alimentos. Debido a su bajo aporte calórico, debe ser compensada con sueroterapia.

Se recomienda:

Agua.

Jugos de fruta, incluso néctares y jugos con pulpa.

Mantequilla, margarina, aceite, crema, flan y pudín.

Helado común, yogurt helado y sorbete.

Helados de frutas y paletas de helados.

Azúcar, miel y jarabes.

Caldo de sopa, es decir, caldo, consomé y sopas cremosas coladas, pero sin sólidos.

Refrescos, como la gaseosa de jengibre y sprite.

Gelatina como jell-O

Boost, ensure, resource y otros suplementos líquidos.

Té o café con crema o leche y azúcar o miel.

Y se debe evitar:

Queso.

Fruta fresca, congelada ni enlatada.

Carne, cereales que no estén en la lista de "APROBADOS".

Verduras crudas ni cocidas.

Helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas.

Dieta Hipocalórica

Se caracteriza por ser una dieta o régimen dietético bajo en calorías. Es decir, consiste en aplicar una restricción calórica diaria de ingesta de alimento que aporta calorías.

Se recomienda a personas con obesidad o sobrepeso cuando está asociado a factores de riesgo cardiovascular o la distribución de la grasa es central.

Se recomienda:

Carne como son de buey, ternero, caballo, cerdo magro, carne sin grasa en general.

Aves como el pollo, pavo y paloma. Caza como el conejo.

Ácidos grasos como Omega-3, pescado magro, moluscos, crustáceos.

Leche desnatada, yogures naturales, quesos desnatados sin azúcar.

Verdura en general.

Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza se ha de consumir en cantidades moderadas.

Café, té e infusiones. Aguas minerales. Especies y condimentos.

Y se debe evitar:

Azúcar, confituras y miel. Chocolate y cacao.

Bollería y helados., Snacks.

Fruta disecada como son pasas, higos y ciruela.

Fruta seca grasa, almendras, avellanas, cacahuete y nueces., Aguacate y aceites.

Carne grasa como charcutería y conservas de carne.

Pescado graso, pescado en aceite o escabeche.

Caldos grasos, sopas instantáneas, sopas de sobre.

Bacon, manteca y chicharrones.

Quesos grasos y Quesos fermentados.

Yogur de frutas y yogur azucarado.

Bebidas refrescantes azucaradas, alcohol como cerveza, licores, aperitivos y vinos.

Dieta Hipercalórica.

consiste en una dieta alta en calorías que permite aumentar de peso.

Se recomienda en personas con Delgadez, Alimentación deficiente, perdida de apetito, trastorno de absorción intestinal, excesiva actividad física.

se recomiendan estos alimentos:

Plátano, aguacate, coco, frutos secos, cereales y derivados.

huevos, carne y pescado, lácteos y derivados, todos de preferencia enteros.

el yogur lo podemos enriquecer con frutos secos, semillas, levadura de cerveza, cacao en polvo, mermelada o miel.

Quesos, huevos, carnes, frutas y verduras, Pastas, Arroces, cereales y patatas.

los Azúcares y los dulces pueden usarse con moderación.

las legumbres grandes son difíciles de digerir, opta por las lentejas o tomadas en pures tipo humus.

Evitar estos alimentos:

Los procesados. el alcohol. Conservas de aceite.

bebidas azucaradas, elige bebidas sin gas para evitar la saciedad. salsas comerciales.

no se recomienda ingerir al inicio de las comidas ensaladas o sopas, ya que disminuyen el apetito hacia los platos principales o posteriores.,

Dieta hipoproteica.

es una dieta con reducción de ingesta proteica y están prohibidos todos los alimentos ricos en proteínas.

es una Dieta indicada de forma especial en pacientes con insuficiencia renal crónica, cirrosis hepática, insuficiencia hepática, etc.

Alimentos permitidos:

Cereales, pan blanco, pan integral, harina de trigo integral, biscotes, arroz, arroz integral.

verduras y hortalizas como pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de bruselas.

frutas, membrillo, manzana, pera, sandía, limón, nispero, mango, piña, caqui, ciruelas, melocotón, melón, pomelo, uvas, fresa, cereza, albaricoque, mandarina, naranja, frambuesa, fruta en almíbar, chirimoya, kiwi, higos, plátano, castañas, uva pasa, dátil, ciruela seca, higos secos.

Alimentos no permitidos:

si la dieta es estricta en sal, evitar zanahorias nabos, espinacas, col rizada, remolacha y acelgas. Alimentos naturales con alto contenido en proteínas como la leche y derivados de carnes, pescados, huevos, legumbres, mariscos y frutos secos. cereales y derivados, frutas como nueces, piñones sin cascara, almendras con cascara, cacahuates sin cascara, carnes y pescados, lácteos y derivados, grasas y aceites.

Dieta hiperproteica.

es una dieta en la cual el aporte de proteínas va de 1.5 a 2 g por kg de peso al día utilizada para prevenir o corregir el catabolismo muscular.

recomendada a pacientes con desnutrición energético-proteica, estados febriles e infecciosos, úlceras por impresión, ganancia de masa muscular.

Alimentos recomendados:

Lácteos, son todos. Huevos, especialmente claras.

carnes todas las de preferencia magras.

bebidas todas a excepción del alcohol y bebidas gasificadas.

cereales, todos, leguminosas, todas. legumbres y frutos secos, todas.

verduras, todas. frutas, todas. Grasas, aceite.

Alimentos no permitidos:

Alcohol y bebidas gasificadas.

Dieta hipo sódica

es una dieta en la que el sodio este restringido. el grado de restricción debe basarse en la gravedad de la enfermedad y en la respuesta del paciente.

para personas con edemas, cirrosis, HAS, Afeciones cardiacas Enfermedades renales.

Alimentos permitidos:

Agua, sifón, gaseosa, leche yogur, cuajada, requesón, burgos sin sal.

Carnes, pescados, huevos, jamón cocido bajo en sal. legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas.

fruta, verdura.

pan y biscotes sin sal, azúcar, miel, mermelada, y pastelería casera.

Aceite de oliva.

Alimentos no permitidos:

sal de mesa, consomé concentrado, lácteos, alimentos enlatados.

salmueras, salsas comerciales enlatadas o en conserva, aderezos comerciales, jugos enlatados, refrescos y agua mineral.

polvos y jarabes para preparar agua, embutidos en general, huevo, galletas y panes salados.

repostería, frutas comerciales, verduras de hoja verde y hot cakes.

Dieta de liquidos generales.

es la dieta intermedia entre los líquidos claros y dieta blanda, el cambio debe realizarse de acuerdo a la tolerancia del paciente, es de fácil digestión, contiene poco residuo y ningún condimento, todos los alimentos e proporcionan en consistencia liquida.

es recomendable en pacientes que salen de quirófano, sobre todo después de operaciones intestinales, y están empezando a tolerar los alimentos debido a su bajo aporte calórico, debe ser compensada con sueroterapia.

Alimentos permitidos:

Alimentos de origen animal como pollo y huevo.

verduras, zanahorias, chayote, cocidos y licuados.

frutas como papaya, plátanos licuados.

Cereales y tubérculos como avena, arroz y maicena.

Aceite y grasas como canola, maíz, oliva.

Azucars como miel y gelatina de gua.

Alimentos no permitidos:

Queso. Fruta fresca, fruta congelada ni ensalada.

Carne ni cereales que no estén en la lista de APROVADOS. verduras crudas o cocidas. helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas.

Dieta Hipo glucida

Dieta en la cual los carbohidratos es de 100 a 250 gr al día, de los cuales son complejos.

Recomendado a pacientes con DMI y DMII, obesidad, y triglicemia.

Alimentos permitidos:

lácteos y derivados descremados. huevos, claras y yemas según el estado del paciente.

Carnes blancas como el pescado, pollo y pavita. bebidas todas. cereales. todos enteros en calidad limitada.

verduras todas. frutas todas. grasas vegetales a temperatura ambiente.

Alimentos no permitidos:

Té.

Alcohol.

Bebidas gasificadas, azucaradas.

Fruta como mango, chirimoya, uva, plátano, higo, frutas deshidratadas.

Dieta blanda.

Es una dieta que consta de alimentos blandos, que se ablandan al cocinarlos, triturarlos, hacerlos papilla o licuarlos.

recomendado a pacientes con problemas gastro intestinales, con incapacidad digestiva o en senectud.

Alimentos permitidos:

Sopas, caldos, cremas ligeramente condimentadas.

verduras como hortalizas y tubérculos, con bajo contenido de fibra como por ejemplo zanahoría, calabacin, calabaza, patata, caldos vegetales.

frutas maduras, no ácidas, como son pera , manzana, plátano,

Cereales refinados o blancos como son arroz blanco, pan blanco, pasta..

carnes blancas con bajo contenido de grasa como son pollo, pavo y conejo.

pescados blancos como merluza, pescadilla, bacalao..

huevos cocidos o en tortilla.

lácteos como yogur natural, quesos frescos o requesón, según tolerancia.

bebidas como agua, caldos desgrasados, infusiones y suero oral.

postres como gelatina, flan, pudin y natilla.

Alimento s no permitidos:

Verduras crudas y las que tienden a producir gases como coliflor o brócoli.

bollería, carnes y pescados grasos. embutidos.

Frutas frescas a excepción de la banana y el aguacate, y deshidratadas.

cereales integrales y con frutos secos.

productos lácteos mezclados con fruta fresca, nueces, coco o frutas con semillas.

bebidas con gas, mermeladas o jaleas con semillas y palomitas de maiz.

especias picantes.