

# CUUDS

• NOMBRE DEL ALUMNO:

BRENDA CARMONA JOACHIN

• NOMBRE DEL TEMA:

“MANUAL DE DIETAS”

• NOMBRE DE LA MATERIA:

NUTRICIÓN CLÍNICA

• NOMBRE DEL PROFESOR:

DANIELA MONSERRAT MÉNDEZ GUILLÉN

• NOMBRE DE LA LICENCIATURA:

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

• CUATRIMESTRE: TERCER CUATRIMESTRE



## NOMBRE DE LA DIETA: **“LÍQUIDOS CLAROS”**

### 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 QUIÉN?

Para los pacientes que se están recuperando de una irritación o infección del estómago o del intestino, ya que una dieta de líquidos claros lo ayuda a mantenerse hidratado y puede proporcionar algunas vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para funcionar correctamente.



#### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Infusiones
- jugos de frutas colados y diluidos
- Agua de fruta
- Nieve
- Paletas heladas de agua
- Gelatina
- Caldo o consomé desgrasado

#### ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Carne
- Huevos
- Leche y derivados
- Grasas



**NOMBRE DE LA DIETA: "LIQUIDOS GENERALES (COMPLETOS)"**

**CONSISTE EN:**

Este tipo de dieta consiste en proveer de líquidos, proteínas, hidratos de carbono y grasas al paciente. Se emplea como la segunda fuente alimentaria durante el período post operatorio o cuando se requiera algún líquido no especificado en la dieta de líquidos claros.

**INDICACIONES: ¿PARA QUIÉN?**

Se utiliza en un periodo de transición intestinal entre la alimentación de líquidos claros y la dieta blanda, en pacientes con alimentación mixta (parenteral y oral) con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.

**ALIMENTOS PERMITIDOS**

- Té
- Limonadas
- Jugos de naranja
- Jugos néctares
- Gaseosas
- Atoles
- Gelatinas
- Budín
- Flan
- Nieves
- Huevos tibios

**ALIMENTOS PROHIBIDOS**

- Carnes
- Alimentos grasosos
- Alimentos irritantes



NOMBRE DE LA DIETA: **"DIETA DE PURÉS"**



CONSISTE EN:

Consiste en una alimentación con consistencia de puré coma porque probé una dieta completa, está basada en alimentos con una preparación a base de puré de diferente consistencia.

INDICACIONES: ¿PARA QUIÉN?

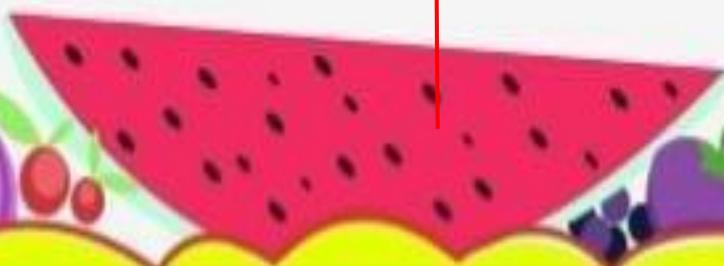
Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar, pero que sí pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos pero no tienen problemas digestivos, así como en niños pequeños.

#### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Sopas, caldos, consomés.
- Leche, yogurt.
- Jugo y purés de verduras colados.
- Cereales cocidos en puré
- Leguminosas en puré, puré de papa, arroz o pasta.
- Carne o pescado
- Hígado
- Huevo tibio
- Nieve, helado, paleta helada, gelatina.
- Azúcar, miel, jalea.
- Especias y condimentos al gusto.

#### ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Cualquier bebida con trozos, semillas, pulpa, etc.
- cereales cocidos, secos o ásperos que pueden contener lino semillas o nueces.
- Maltas
- Congeladas
- Malteadas
- Yogurt
- Suplementos
- Carnes enteras o molidas
- Queso o requesón
- Mantequilla de maní, a menos que sea puré o puesto en comidas.



**NOMBRE DE LA DIETA:** **“DIETA SUAVE”**

**CONSISTE EN:**

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suaves y fáciles de masticar.

**INDICACIONES:      ¿PARA QUIÉN?**

Se utiliza con pacientes que no requieren dietas picadas o en puré, también se puede emplear para el tratamiento de úlceras, acidez gástrica, náuseas, vómito, diarrea y gases, también es una dieta recomendable después de haber tenido una cirugía estomacal o intestinal.

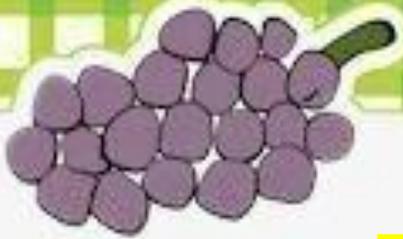
**ALIMENTOS PERMITIDOS**

- Leche y otros productos lácteos, únicamente Bajos en grasa
- Verduras cocidas, enlatadas o congeladas
- Jugo de frutas y verduras
- Fruta cocida o enlatada sin cáscara ni semillas
- Panes, galletas y pasta elaborados con harina refinada
- Carnes tiernas y magras, como el de las aves de Corral, pescado blando y mariscos, preparados al vapor, horneados o asados
- Huevos

**ALIMENTOS PROHIBIDOS**

- Cereales de salvado o integrales
- Especias
- Alimentos que contengan mucho azúcar y miel
- Semillas y nueces
- Pescado y carnes ahumada o curadas y muy sazonadas
- Alimentos fritos
- Lácteos grasos, como crema batida o helado rico en grasa
- Quesos fuertes
- Verduras crudas y que producen gases , como el brócoli, repollo, coliflor, pepino y pimientos verdes
- Fruta deshidratada





NOMBRE DE LA DIETA: **“DIETA BLANDA”**

CONSISTE EN:

Es un régimen terapéutico de fácil seguimiento y de uso casero muy extendido, ya que es de fácil digestión, por lo que también suele recibir el nombre de “Dieta de protección gástrica”



INDICACIONES: **¿PARA QUIÉN?**

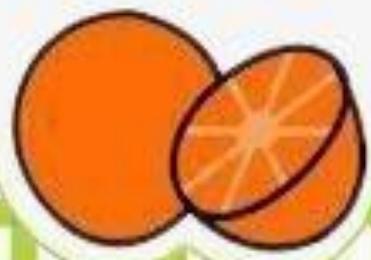
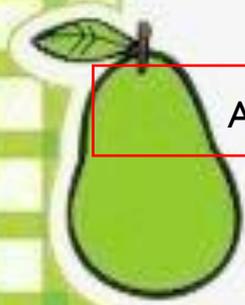
Se aconseja tomar la dieta blanda después de un período de ayuno por enfermedad grave, cirugía digestiva, gastritis, cólico, úlcera, episodios de diarrea o vómitos, virus intestinal, también tras cualquier patología leve del aparato digestivo.

**ALIMENTOS PERMITIDOS**

- cereales refinados
- Carnes blancas
- Huevos
- Lácteos naturales y poco grasos
- Verduras
- Frutas
- Legumbres
- Grasas
- Bebidas, como agua, Infusiones y caldos

**ALIMENTOS PROHIBIDOS**

- Carnes rojas
- Lácteos
- Vegetales crudos o crucíferas
- Fruta cruda
- Legumbres
- Bebidas



NOMBRE DE LA DIETA: **“DIETA HIDRICA”**

CONSISTE EN:

Consiste en ingerir solamente agua y complejos de vitaminas y minerales, en esta dieta, la glucosa que necesita el cerebro será extraída del glucógeno (un tipo de hidrato de carbono) almacenado en el hígado.

INDICACIONES:     ¿ PARA QUIÉN?

Esta dieta es utilizada en pacientes que requieran minimizar el residuo intestinal, postoperatorio después de las cirugías, hay uno terapéutico y mantener hidratado al paciente.

#### PLAN DE COMIDAD EN UNA DIETA HIDRICA

- Beber agua
- Infusión de anís

**HORARIOS:**

8:00 am – 12:00pm

7:00 pm – 20:00 pm

**VOLUMEN:**

100 ml – 150 ml – 200 ml

- Infusión de manzanilla

**HORARIOS:**

10:00 am – 14:00 pm – 18:00 pm

**VOLUMEN:**

100 ml – 150 ml – 200 ml



NOMBRE DE LA DIETA: **“DIETA HIPOCALÓRICA”**

CONSISTE EN:

La dieta hipocalórica básicamente consiste en ingerir menos calorías al día, para ello, es necesario que tengamos en cuenta cuál es el gasto calórico diario, así como otros factores como el estilo de vida, edad, sexo, altura, etc.

INDICACIONES:      ¿PARA QUIÉN?

Es una dieta muy recomendada para personas que sufren obesidad puesto que con la dieta hipocalórica la pérdida de peso será más lenta ( 1kg/ semana aproximadamente) pero sin efecto rebote.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carne sin grasa en general
- Aves: pollo, pavo, paloma
- Pescado magro
- Lácteos
- Verduras en general
- Café, té, infusiones
- Aguas minerales
- Huevos

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Azúcar
- Chocolate
- Snacks
- Fruta desecada
- Aguacate
- Aceitunas
- Carne grasa
- Caldos grasos
- Bebidas refrescantes azucaradas

NOMBRE DE LA DIETA: **“DIETA HIPERCALÓRICA”**

CONSISTE EN:

La dieta hipercalórica es un régimen para subir de peso y debe enseñarla a un especialista en nutrición y dietética ya que el error más común de las personas que quieren engordar no acuden a un profesional y prefieren recurrir a la comida basura.

INDICACIONES :                    ¿PARA QUIÉN?

Esta dieta es para la población que le resulta imposible engordar por mucho que coman ya que esta dieta hace que una persona aumente de peso pero de forma saludable y equilibrada incluyendo alimentos naturales y de gran aporte calórico en su plan de alimentación.

ALIMENTOS RECOMENDABLES PARA ESTA DIETA:

- Crema de cacao y cacahuete
- Mantequilla
- Cacahuates
- Nueces
- Frutos secos
- Manteca de cerdo
- Aceites: oliva, de coco, de aguacate
- Tocino
- Semillas
- Legumbres
- Huevo
- Pollo
- Pescado
- Pasta
- Arroz
- Frutas y verduras





**NOMBRE DE LA DIETA:** **“DIETA HIPERPROTEÍCA”**

**CONSISTE EN:**

La dieta hipoproteica es la que limita el aporte de proteínas al organismo, debe ser llevada adelante con la compañía de un nutricionista y con todos los estudios necesarios para reconocer rápidamente cualquier problema que pueda presentar tu organismo.

**INDICACIONES: ¿PARA QUIÉN?**

Para pacientes con insuficiencia renal crónica ( el principal trabajo de este órgano es eliminar las toxinas), pacientes con hipertensión arterial para perder peso pero no deben ser llevadas a cabo sin el seguimiento de un profesional.



**ALIMENTOS PERMITIDOS**

- CEREALES
- VERDURAS Y HORTALIZAS
- SI LA DIETA ES ESTRICTA EN SAL, SE DEBEN RESTRINGIR
- FRUTAS