



Nombre del Alumno Casandra Guillen Najera

Nombre del tema Dietas nutricionales.

Parcial 2°

Nombre de la Materia “Nutrición”

Nombre del profesor Daniela Montserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura “Enfermería”

Cuatrimestre Tercero

Nombre de la dieta: **Dieta hídrica**

Consiste en: Consiste en ingerir mucha agua y complejos de vitaminas y minerales.

Indicaciones: Pacientes que sufren gastroenteritis o cualquier enfermedad que pueda provocar diarrea

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Beber 3 litros de agua al día.• Tomar unos complejos vitamínicos• Tomar una serie de sustancias para evitar el aumento del ácido úrico.	<ul style="list-style-type: none">• Cualquier tipo de alimento

Nombre de la dieta: **Dieta líquida**

Consiste en: Una dieta líquida completa se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente.

Indicaciones: 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 no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Agua• Jugos de fruta, incluso néctares y jugos con pulpa• Mantequilla, margarina, aceite, crema, flan y pudín• Helado común, yogur helado y sorbete• Helados de fruta y paletas de helado• Azúcar, miel y jarabes• Caldo de sopa (caldo, consomé y sopas cremosas coladas, pero sin sólidos)• Refrescos, como la gaseosa de jengibre (ginger ale) y Sprite• Gelatina (como Jell-O)• Boost, Ensure, Resource y otros suplementos líquidos• Té o café con crema o leche y azúcar o miel	<ul style="list-style-type: none">• Queso• Fruta (fresca, congelada ni enlatada)• Carne, cereales que no estén en la lista de "APROBADOS"• 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• Alimentos macerados, como papas o aguacate en puré.

Nombre de la dieta: **Dieta blanda**

Consiste en: Dieta que consta de alimentos blandos, que se ablandan al cocinarlos, triturarlos, hacerlos papilla o licuarlos.

Indicaciones: Pacientes con problemas gastrointestinales, con incapacidad digestiva o en senectud.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Sopas, caldos, cremas ligeramente condimentadas.• Verduras, hortalizas y tubérculos, con bajo contenido en fibra como, por ejemplo: zanahoria, calabacín, calabaza, patata, caldos vegetales...• Frutas maduras, no ácidas: pera, manzana, plátano... Una buena forma de tomarlas es en compota.• Cereales refinados o blancos: arroz blanco, pan blanco, pasta...• Carnes blancas con bajo contenido en grasa: pollo, pavo y conejo.• Pescados blancos: merluza, pescadilla, bacalao...• Huevos: cocidos o en tortilla, no tomar el huevo crudo. Si eres vegana estos son los mejores sustitutos del huevo.• Lácteos: yogur natural, quesos frescos o requesón, según tolerancia.• Bebidas: agua, caldos desgrasados, infusiones y suero oral.• Postres, gelatina, flan, pudin, natilla	<ul style="list-style-type: none">• 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 maíz.• Especias picantes.

Nombre de la dieta: **Dieta hipocalórica**

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

Indicaciones: 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
<ul style="list-style-type: none">• Carne: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carne sin grasa en general.• Aves: pollo, pavo, paloma.• Caza: conejo.• Ácidos grasos Omega-3 Pescado magro, moluscos, crustáceos...• Leche desnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar.• Verdura en general.• Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza; se han de consumir en cantidades moderadas.• Café. Té. Infusiones.• Aguas minerales.• Especies. Condimentos.	<ul style="list-style-type: none">• Azúcar. Confituras. Miel.• Chocolate. Cacao• Bollería. Helados.• Snacks.• Fruta desecada: pasas, higos, ciruela...• Fruta seca grasa: almendras, avellanas, cacahuete, nueces...• Aguacate. Aceitunas.• Carne grasa. Charcutería. Conservas de carne.• Pescado graso. Pescado en aceite o escabeche.• Caldos grasos. Pies instantáneos. Sopas de sobre.• Bacon. Manteca. Chicharrones.• Quesos grasos. Quesos fermentados.• Yogur de frutas. Yogur azucarado.• Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc.

Nombre de la dieta: **Dieta hipercalórica**

Consiste en: Dieta alta en calorías que permite aumentar de peso.

Indicaciones: Delgadez, Alimentación deficiente, Pérdida de apetito, Trastorno de absorción intestinal, excesiva actividad física.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Plátano, aguacate y coco• Frutos secos• Cereales y derivados• Huevos, carne y pescado, todas• Lácteos y derivados, todos preferentemente 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 purés tipo humus.	<ul style="list-style-type: none">• Los procesados• El alcohol• Bebidas azucaradas, elige bebidas sin gas para evitar la saciedad• Conservas en aceite.• 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.

Nombre de la dieta: **Dieta hipoproteica**

Consiste en: Es una dieta con reducción de la ingesta proteica, y están prohibidos todos los alimentos ricos en proteínas.

Indicaciones: Es una dieta indicada de forma especial en pacientes con insuficiencia renal crónica, cirrosis hepática, insuficiencia hepática, etc.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Cereales: pan blanco (trigo, centeno), pan integral, harina de trigo integral, biscotes, arroz, arroz integral• Verduras y hortalizas: 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, níspero, 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.	<ul style="list-style-type: none">• Si la dieta es estricta en sal, se deben restringir: zanahorias, nabos, espinacas, col rizada, remolacha y acelgas.• Alimentos naturales con alto contenido en proteínas como la leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, mariscos y frutos secos.• Cereales y derivados: guisantes secos, habas secas, judías secas, garbanzos, soja en grano.• Frutas: nueces, piñones sin cáscara, almendras con cáscara, cacahuets sin cáscara.• Carnes, pescados y huevos: o Consumo moderado de: ostras, pulpo, almejas, chirlas, chanquete, mejillón, anguila, salmonete. Pollo, chuleta de cerdo. Clara de huevo, huevo entero. o Prohibido: caballa, cigala, langosta, caracoles, besugo, cangrejo, gallo, lenguado, lubina, mero, salmón fresco, bacalao fresco, merluza, rape, calamares, trucha, gambas, sardinas, y todos los enlatados por ser además una dieta baja en sal. Lomo de cerdo, ternera, ahumados y embutidos, pierna de cordero, costillas de cordero. Codorniz, perdiz, buey, pollo, caballo, conejo y liebre, pato, gallina. Yema de huevo.• Lácteos y derivados: leche en polvo, leche condensada azucarada, cuajada, queso Emmental, Parmesano, Camembert, Roquefort, de bola, Gruyere, Manchego.• Grasas y aceites: manteca. • Azúcares: bollería industrial. • *

Nombre de la dieta: **Dieta hiperproteica**

Consiste en: Es una dieta en la cual el aporte de proteínas va de 1.5 a 2g por kg de peso al día, es utilizada para prevenir o corregir el catabolismo muscular (sarcopenia)

Indicaciones: Pacientes con desnutrición energético-proteica, estados febriles e infecciosos, úlceras por presión, ganancia de masa muscular

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Lácteos, todos• Huevos, especialmente claras• Carnes, todas de preferencia magras• Bebidas, todas excepto alcohol y bebidas gasificadas• Cereales, todos• Leguminosas, todas• Legumbres y frutos secos, todas• Verduras, todas• Frutas, todas• Grasas, aceite	<ul style="list-style-type: none">• Alcohol• Bebidas gasificadas

Nombre de la dieta: **Dieta hipo sódica**

Consiste en: 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

Indicaciones: Edemas, Cirrosis, HAS, Afecciones cardiacas Enfermedades renales

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• 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• Aceite de oliva• Pan y biscotes sin sal• Azúcar, miel, mermelada y pastelería casera• 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• Aceite de oliva• Pan y biscotes sin sal	<ul style="list-style-type: none">• Sal de mesa.• Consomé concentrado.• Lácteos**.• Alimentos enlatados (atún, verduras y frutas).• Salmueras.• Salsas comerciales enlatadas o en conserva.• Aderezos comerciales (gray, mayonesa, mostaza, cátsup, mil islas, ranch, etc.).• 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*• Hot cakes.

Nombre de la dieta: **Dieta de líquidos generales**

Consiste en: 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 se proporcionan en consistencia líquida.

Indicaciones 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 no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Alimentos de origen animal: pollo y huevo• Verduras: zanahoria, chayote, cocidos y licuados• Frutas: papaya, plátanos licuados• Cereales y tubérculos: avena, arroz, maicena• Aceite y grasas: canola, maíz, oliva, maíz• Azúcares: miel, gelatina de agua	<ul style="list-style-type: none">• Queso• Fruta (fresca, congelada ni enlatada)• Carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS"• 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.

Nombre de la dieta: **Dieta hipoglucida**

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

Indicaciones: Pacientes con DMI Y DMII, Obesidad, Trigliceridemia

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Lácteos y derivados, descremados• Huevos, claras y yemas según el estado del paciente.• Carnes, blancas (pescado, pollo, pavita)• Bebidas, todas• Cereales, todos enteros en cantidad limitada• Leguminosas, todas en cantidad limitada• Verduras, todas• Frutas, todas• Grasas, vegetales a temperatura ambiente	<ul style="list-style-type: none">• Te• Alcohol• Bebidas gasificadas, azucaradas• Fruta como mango, chirimoya, uva, plátano, higo, frutas deshidratadas

