



**Mi Universidad**

## **MANUAL DE DIETAS.**

*García Olivares Consuelo Anahí.*

*Manual de dietas.*

*Parcial I.*

*Nutrición Clínica.*

*Daniela Méndez Guillen.*

*Licenciatura en enfermería.*

*Cuatrimestre III.*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 29 de julio 2023.*

**Nombre de la dieta:**

Líquida

**Consiste en:**

Alimentos de textura líquida a temperatura ambiente, cuyo objetivo es aportar fluidos y electrolitos a individuos que presentan una enfermedad de base.

**Indicaciones:**

La dieta líquida se utiliza en pacientes con situaciones específicas que necesitan un cambio en la textura en su dieta o una mínima estimulación gastrointestinal.

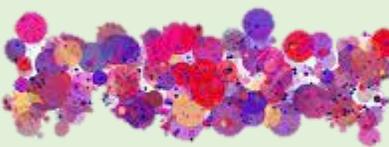
**ALIMENTOS PERMITIDOS.**

- Carne en forma de albóndigas
- Croquetas
- Hamburguesas
- Canelones
- Muslo de pollo
- Sopas
- Verdura hervida con patata
- Carne o pescado a la plancha
- Ensaladas sencillas
- Fruta cruda

**ALIMENTOS NO PERMITIDOS.**

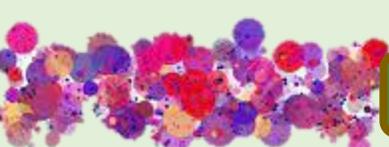
- Vegetales crudos
- Cereales completos
- Fritos
- Guisos
- Grasas de origen animal
- Pechuga de pollo





**Nombre de la dieta:**

Blanda



**Consiste en:**

Una dieta que tiene un aporte aproximado de 1800 a 2000 kcal.



**Indicaciones:**

- Pacientes con desnutrición energético proteica
- Estados febriles e infecciosos
- Ulceras por presión
- Ganancia de masa muscular.

<b>ALIMENTOS PERMITIDOS.</b>	<b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS.</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lácteos</li><li>• Huevos (claras)</li><li>• Carnes (De preferencia magras)</li><li>• Bebidas</li><li>• Cereales</li><li>• Leguminosas</li><li>• Legumbres y frutos secos</li><li>• Verduras</li><li>• Frutas</li><li>• Grasas</li><li>• Azúcar</li><li>• Mermelada</li><li>• Miel</li><li>• Especies suaves</li><li>• Salvado de trigo</li><li>• Chía</li><li>• Semillas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alcohol</li><li>• Bebidas gasificadas</li><li>• Verduras crudas (coliflor o brócoli)</li><li>• Embutidos</li><li>• Bollería</li><li>• Especies picantes</li><li>• Quesos fuertes</li></ul>

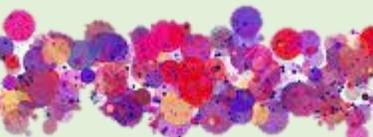






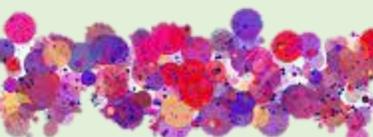

**Nombre de la dieta:**

**Hipoglucida**



**Consiste en:**

- Una dieta en la cual los carbohidratos es de 100 a 250 gr al día, de los cuales son complejos.
- Tiene un aporte de 1500 a 1800 kcal



**Indicaciones:**

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

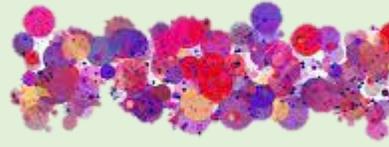
**ALIMENTOS PERMITIDOS.**

- Lácteos y derivados (descremados)
- Huevos (Claros y yemas según el estado del paciente)
- Carnes blancas (pescado, pollo y pavita)
- Bebidas
- Cereales
- Leguminosas
- Verduras (Disminuidas en zanahoria y betarraga)
- Frutas
- Grasas (vegetales)

**ALIMENTOS NO PERMITIDOS.**

- Alcohol
- Té
- Bebidas gasificadas
- Mango
- Chirimoya
- Uva
- Plátano
- Higo
- Frutas deshidratadas
- Azúcar
- Mermelada
- Miel





**Nombre de la dieta:**

**Líquidos generales**



**Consiste en:**

Una dieta que puede cubrir los requerimientos nutricionales del paciente si se planea adecuadamente por lo que puede administrarse por varios días



**Indicaciones:**

- Para personas que pasan de la dieta de líquidos claros a dieta blanda
- Personas con problemas de deglución y masticación
- Personas con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal

**ALIMENTOS PERMITIDOS.**

- Lácteos (bebidas a bases de leche y yogurt)
- Pollo y huevo
- Verduras (Zanahoria, chayote cocidos y licuados)
- Frutas (papaya, plátano licuado)
- Cereales y tubérculos (avena, arroz, maicena)
- Aceites y grasas (canola, maíz y oliva)
- Azúcares (miel, gelatina de agua)

**ALIMENTOS NO PERMITIDOS.**

- Nueces
- Chispas de chocolate
- Pedazos de galleta
- Pure de papas
- Queso
- Helado





**Nombre de la dieta:**

Hipocalórica.



**Consiste en:**

Es aquella que aporta menos de 800 kcal/día con el objetivo de maximizar los resultados de la restricción calórica



**Indicaciones:**

Pacientes con problemas de sobrepeso u obesidad

**ALIMENTOS PERMITIDOS.**

- Frutas
- Verduras y hortalizas
- Lácteos
- Cereales y tubérculos
- Legumbres
- Carnes
- Pescados
- Huevos

**ALIMENTOS NO PERMITIDOS.**

- Nata
- tocino
- chorizo
- Cortes grasos
- Vísceras
- Refrescos azucarados
- Alcohol
- caramelos
- chucherías



**Nombre de la dieta:**

Hipercalórica

**Consiste en:**

Una dieta pensada para lograr un aumento de peso, mejorando la calidad y cantidad de lo que se come.

**Indicaciones:**

Normalmente se utiliza para personas que quieran aumentar masa muscular.

#### ALIMENTOS PERMITIDOS.

- Proteínas
- Frutos secos
- Aceites vegetales
- Mantequilla
- Azúcares
- Miel
- Lácteos enteros
- Quesos
- Carnes blancas
- Pastas
- Arroces
- Cereales
- Patatas
- Lentejas
- Pan

#### ALIMENTOS NO PERMITIDOS.

- Ensaladas
- Sopas
- Bebidas con gas
- Bollería
- Lácteos enteros
- Quesos
- Carnes grasas



**Nombre de la dieta:**

Hipoproteica

**Consiste en:**

Una dieta que recomienda una restricción moderada de la ingesta de proteínas

**Indicaciones:**

Paciente con diálisis

**ALIMENTOS PERMITIDOS.**

- Cereales
- Pastas
- Pan
- Arroz
- Harinas
- Verduras y hortalizas

**ALIMENTOS NO PERMITIDOS.**

- Proteínas
- Leche
- Carnes
- Pescados
- Huevos
- Legumbres
- Mariscos
- Frutos secos
- Mermelada
- Miel
- Mantequilla
- Margarina



**Nombre de la dieta:**

**Hiperproteica**

**Consiste en:**

Una dieta hiperproteica en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas.

**Indicaciones:**

- Pacientes con desnutrición energético proteica
- Estados febriles e infecciones
- Ulceras por presión
- Ganancia de masa muscular

### ALIMENTOS PERMITIDOS.

- Lácteos
- Huevos
- Carnes
- Bebidas
- Cereales
- Leguminosas
- Legumbres y frutos secos
- Verduras
- Frutas
- Grasas
- Aceite de oliva o linaza
- Semillas

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS.

- Alcohol
- Pasta
- Arroz
- Pan
- Papa
- Yuca
- Frijoles
- Garbanzos
- Maíz
- Guisantes
- Soya
- Galletas
- Dulces
- Tortas
- Refrescos
- Miel



**Nombre de la dieta:**

Hiposódica

G

**Consiste en:**

Es una dieta en la que el sodio está restringido.

**Indicaciones:**

- Pacientes con edemas
- Pacientes con cirrosis
- Has
- Afecciones cardíacas
- Enfermedades renales

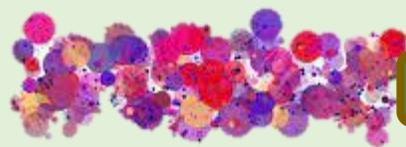
**ALIMENTOS PERMITIDOS.**

- Lácteos y derivados
- Huevos
- Carnes blancas
- Bebidas
- Cereales
- Leguminosas
- Fruta
- Verdura
- Pastas
- Arroces
- Jamón sin sal
- Guisantes

**ALIMENTOS NO PERMITIDOS.**

- Sal de mesa
- Alimentos en conserva (embutidos, sardinas, aceitunas)
- Galletas saladas
- Habas saladas
- Charqui, chalonga, ahumados
- Encurtidos
- Enlatados
- Mariscos
- Aguas minerales
- Polvo de hornear
- Bombones
- Queso salado
- Mantequilla
- Margarina





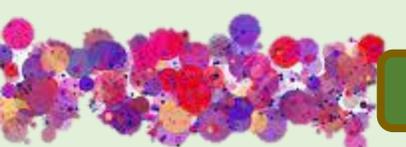
**Nombre de la dieta:**

Licuada o enteral



**Consiste en:**

Una dieta nutricionalmente completa (proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibra, vitaminas. minerales y agua)



**Indicaciones:**

- Pacientes que requieren apoyo nutricional, por no alcanzar su requerimiento nutricional vía oral
- Paciente tiene imposibilitada la vía natural para el consumo de alimentos.

<b>ALIMENTOS PERMITIDOS.</b>	<b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS.</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lácteos (Leche y yogurt)</li><li>• Alimentos de origen animal (pechuga e hígado de pollo y huevo)</li><li>• Verduras (zanahoria y chayote)</li><li>• Frutas (manzana y pera)</li><li>• Cereales y tubérculos (arroz precocido, avena, tapioca, atole de maicena, galletas marías)</li><li>• Aceites y grasas (canola, maíz y oliva)</li><li>• Azucares (miel de abeja o de maíz)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Panes integrales</li><li>• Cereales secos</li><li>• Galletas con nueces o semillas</li><li>• Salchichas</li><li>• Carne dura</li><li>• Mermeladas o jaleas con trozos de fruta o semillas</li><li>• Pescado con espinas</li></ul>