



Mi Universidad

Manual De Dietas

Nombre del Alumno: Sánchez Aguilar Dafne Paola

Nombre del tema: Dietas terapéuticas básicas.

Parcial: II

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: L.N. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería General

3er. Cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas; 29 de Julio de 2023

Dieta hídrica

Proporciona los requerimientos diarios de agua, pero estimula muy poco el tracto gastrointestinal. Esto se alcanza al costo de proporcionar pocas cantidades de proteínas o grasa.

Indicación

Está indicada en la preparación de operaciones del intestino o colonoscopia, en la fase de recuperación de operación de abdomen, en condiciones de gastroenteritis.

No debe contener alimentos ricos en grasa, no deben contener líquidos espesos.

Alimentos permitidos

- Agua

Alimentos no permitidos

- Jugos espesos de frutas acida



Dieta líquida

Alimentos de textura líquida a temperatura ambiente, cuyo objetivo es aportar fluidos y electrolitos.

Indicación

Px que presentan una enfermedad de base que sólo les permite realizar una dieta de textura líquida o recibir una mínima estimulación gastrointestinal.

Cada patología puede tener una dieta líquida específica. Ejemplo, dieta líquida para un ulceroso duodenal o bien, dieta líquida pos colecistectomía, dieta líquida astringente.

Alimentos permitidos

Alimentos líquidos añadiendo al agua o caldo diversas harinas familiarmente denominadas papillas, o preparados comerciales de proteínas en polvo, así como, alimentos infantiles homogeneizados de carne, pescado, frutas.:

- 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.

Dieta semilíquida

Es un paso intermedio entre la dieta líquida y la blanda.

Indicación

Padecer una enfermedad que les impide masticar.



Se permiten los alimentos líquidos excepto en el caso de los enfermos neurológicos que sufren alteración parcial de la deglución, a los que no debe ofrecérseles líquidos por la facilidad con que pasan a su vía respiratoria.

Alimentos permitidos

De los alimentos líquidos, otros de textura bastante fluida, tipo flan, yogur o distintos purés. Los huevos pasados por agua y la manzana cocida. Verduras, carnes, frutas y otros, han sido desmenuzados.

Dieta blanda

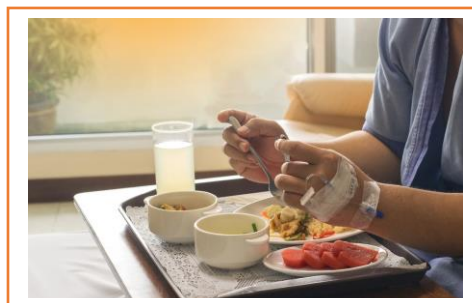
En ella los alimentos deben poseer, como indica su nombre, una textura suave, blanda. Tiene un aporte aproximado de 1800 a 2000 kcal. Se establece la tolerancia del paciente al alimento sólido.

Indicación

- Px con problemas gastrointestinales.
- Px con incapacidad digestiva.
- Px con senectud.

Alimentos permitidos

- Sopas: Caldos, cremas ligeras y salsas condimentadas.
- Bebidas: Todas excepto cítricas, carbonatadas, alcohólicas.
- Huevos: En toda preparación.
- Lácteos: Leche entera, semi descremada, o descremada (si la patología lo permite), queso, yogurt sin semillas y sin granos, margarina, mantequilla.
- Carnes: Res, aves, pescado: magros.



- Cereales: Pan, tostadas, arroz, fideos, maicena, trigo, quinua.
- Tubérculos: Todos, sin cascara.
- Legumbres: En puré, según tolerancia progresar a entero.
- Verduras: Cocidas, o crudas limitando las flatulentas (tomate, cebolla).
- Frutas: En conserva, compostas sin cascara y sin semillas, jugos o zumos.
- Diversos: Azúcar, aceite, caramelos, miel.

Alimentos no permitidos

En las dietas blandas no se aceptan los vegetales crudos ni los cereales completos. Tampoco los fritos ni los guisos. Igualmente se limitan las grasas, principalmente las de origen animal. Evitar tomate, cebolla, pimiento, encurtidos, salazones, ahumados, etc.

Dieta hipocalórica

La dieta altamente hipocalórica, más conocida por las siglas VLCD (very low calorie diet), aporta menos de 800 kcal/día con el objetivo de maximizar los resultados de la restricción calórica en el tratamiento del exceso ponderal. Esto es, conseguir una máxima pérdida rápida de peso a expensas básicamente de la masa grasa.

Las dietas hipocalóricas se caracterizan por tratar de compensar las pérdidas nitrogenadas del cuerpo, por lo que suelen ser hiperproteicas y pobres en lípidos e hidratos de carbono.

Indicación

Está indicada en personas con obesidad o sobrepeso cuando está asociado a factores de riesgo cardiovascular o la distribución de la grasa es central.

Alimentos no permitidos

- Azúcar, confituras, miel, chocolate, cacao, bollería.
- Helados, snacks.
- Fruta disecada: 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 graso.
- Purés 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.

Alimentos permitidos

- Carne: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carne sin grasa en general.
- Aves: pollo, pavo, paloma.
- Caza: conejo.
- 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.

Dieta hipercalórica.

No es sólo una dieta alta en calorías. Es una dieta pensada para lograr un aumento de peso, mejorando la calidad y cantidad de lo que se come.

Se utiliza para aumentar masa muscular, tiene un aporte de 3000 a 3500 kcal. Se inicia gradualmente para evitar malestares digestivos, desequilibrios, y complicaciones orgánicas.

Indicación

- Delgadez.
- Alimentación deficiente.
- Perdida de apetito.
- Trastornos de absorción intestinal.
- Excesiva actividad física.



Alimentos permitidos

- Lácteos y derivados: Todos preferentemente enteros, yogurt: enriquecido con frutos secos, miel.
- Huevos: En todas las preparaciones.
- Carnes: Todas, de preferencia blanca (pescado, pollo, pavita) por la fácil masticación y digestión.
- Bebidas: Todas excepto te, alcohol, bebidas gasificadas, con poca frecuencia infusiones, café.
- Cereales: Todos enteros, refinados.
- Leguminosas: Todas.
- Legumbres y frutos secos: Todas.
- Verduras: Todas, de preferencia cocidas, para disminuir su volumen.
- Frutas: Todas.

- Grasas: Todas de preferencia vegetales.
- Varios: Azúcar, mermelada, miel, dulces compactos, especias suaves.

Dieta Hipoproteica.

Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo.

Indicación

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

Alimentos permitidos

1. Cereales: pan blanco (trigo, centeno), pan integral, harina de trigo integral, biscotes, arroz, arroz integral.
2. 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.
 - Si la dieta es estricta en sal, se deben restringir: zanahorias, nabos, espinacas, col rizada, remolacha y acelgas.
1. 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.
2. Carnes y pescados y huevos:
 - Eliminando todos aquellos elaborados con sal: ahumados, secados, embutidos, enlatados...
1. Lácteos y derivados: leche de cabra, vaca, flan, natillas, arroz con leche, batidos lácteos, nata, helados, yogur de frutas y natural.
2. Grasas y aceites: aceites, margarina, mantequilla, mayonesa sin sal.
3. Azúcares y dulces: azúcares, mermelada (elaboración casera), compota, miel
 - No está permitida la Bollería Industrial.
1. Bebidas: mejor refrescos light, té, jugos de frutas.



Dieta Hiperproteica

Una dieta hiperproteica es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas. Aportan de 1.5 a 2g por kg de peso al día.

Utilizada para prevenir o corregir el catabolismo muscular (sarcopenia) y pérdida de peso.

Indicación

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

Alimentos permitidos

- Lacteos: Todos.
- Huevos: Especialmente claras.
- Carnes: Todas, de preferencia magras.
- Bebidas: Todas, excepto alcohol, bebidas gasificadas.
- Cereales: Todos.
- Leguminosas: Todas:
- Legumbres y frutos secos: Todos.
- Verduras: Todas.
- Frutas: Todas.
- Grasas: Todas.
- Vrios: Azúcar, mermelada, miel, especias suaves, salvado de trigo, chía, semillas.



Dieta Hiposódica.

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

Indicación

- Edemas
- Cirrosis
- HAS
- Afecciones cardiacas
- Enfermedades renales

Alimentos prohibidos

- Sal de mesa: se puede usar en poca cocción.
- Alimentos en conserva: embutidos, sardinas, aceitunas.
- Alimentos que tienen adición de sal: galletas saladas, habas saladas.
- Charqui, chalonga, ahumados.



- Encurtidos.
- Todos los enlatados.
- Mariscos.
- Aguas minerales.
- Polvo de hornear, glutamato monosódico, bicarbonado de sodio.
- Dulces comerciales: bombones, galletas, alimetros.
- Queso salado, mantequilla, margarina (con sal).

Alimentos permitidos

- Carnes, aves, vísceras (lengua, riñones, hígado), embutidos sin sal.
- Pescados frescos de agua dulce o de mar.
- Huevos.
- Lácteos: leche, yogures, petit-suisse, cuajada, requesón, queso sin sal.
- Pan y biscotes sin sal, harina, pastas alimenticias, cereales.
- Patatas, legumbres, verduras, hortalizas.
- Fruta natural, en compota, zumos naturales, frutos secos sin sal.
- Mantequilla, margarina, nata, crema de leche, aceites vegetales, mahonesa sin sal.
- Azúcar, pastelería casera, helados caseros, chocolate, cacao.
- Condimentos: pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal, hierbas aromáticas.
- Agua natural o minerales de baja mineralización, sifón o gaseosa.

Bibliografía

- Universidad del Sureste. 2023. Planeación Dietética. PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/1362f50acb529d1cb9bdccda50608dab.pdf>