



NOMBRE: MARENI PALACIOS SANTIAGO

PROFESOR: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

GRADO: 3B

MATERIA: NUTRICION CLINICA

TEMA: MANUAL DE DIETAS

Dieta líquida y blanda.

En que consiste la dieta: La dieta líquida son dietas utilizadas en el ámbito hospitalario y ambulatorio, en pacientes con situaciones específicas que necesitan un cambio en la textura en su dieta o una mínima estimulación gastrointestinal.

- **Indicaciones: La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total (1, 2, 3).**
- **Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total (2, 7) forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total (7).**
- **Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta (8).**
- **Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% para 2025; también acordaron detener el aumento de la diabetes y la obesidad en adultos y adolescentes, así como en sobrepeso infantil de aquí a 2025 (9,10).**

Alimentos permitidos

4. Tomate

El tomate se clasifica dentro del grupo de las verduras, aunque en realidad es una fruta. Está en la base de la gastronomía de muchos países y es uno de los mejores proveedores de **licopeno**.

Los tomates no pueden faltar en una dieta saludable. Son ingredientes fáciles de conseguir en casi todo el mundo.

5. Verduras de hoja verde

En este grupo de vegetales se incluyen lechugas, rúcula, endivias, acelgas y espinacas. Son ideales para crear todo tipo de platos y ensaladas. La **Guía dietética de Estados Unidos del 2020** recomienda su consumo como un grupo específico dentro del conjunto de todas las verduras.

Uno de los grupos de alimentos más olvidados en las recomendaciones dietéticas son las setas. Estas aportan un sabor delicioso y un gran número de **vitaminas, minerales y fitoesteroles**. Son perfectas para añadir en **muchas recetas** o servir como guarnición.

Frutas

Otro de los grupos importantes a tener en cuenta son las frutas. **Su ingesta recomendada es de unos 400 gramos al día**, lo que equivale a 3 raciones. Es interesante que se ingieran en su forma fresca y entera siempre que sea posible.

7. Papaya y piña

Estas dos frutas tropicales contienen muchos de los nutrientes que abundan en otras frutas. Sin embargo, destacan por su contenido en **enzimas digestivas**. Algo que las convierte en ejemplares únicos y unas **perfectas aliadas de las digestiones lentas y pesadas**.

8. Frutos rojos

Bajos en carbohidratos, dulces e hidratantes son los frutos rojos. Las fresas, las frambuesas, los arándanos y las moras son perfectas para **proteger la vista**, gracias a la presencia de luteína y zeaxantina.

Alimentos no permitidos

- **Alimentos muy procesados**: aquellos que están elaborados con ingredientes de muy baja calidad, ricos en azúcares, **grasas saturadas**, conservantes y químicos que a la larga podrían repercutir negativamente en la salud.
- **Alimentos cuya base de cocinado sea rebozados o fritos**: absorben gran cantidad de grasas saturadas que se relaciona con efectos cancerígenos.
- **Embutidos demasiado grasos**: principalmente por aportar grasas de origen animal (saturada).
- **Alimentos basados en harinas refinadas (pasta, arroz, la patata como tubérculo)**: hacen que el cuerpo capte azúcar en exceso, podrían alterar algunas funciones metabólicas y hormonales, además pueden resultar adictivos.

Dieta hipocalórica:

Dieta hipocalórica: La dieta altamente hipocalórica, más conocida por las siglas VLCD (very low calorie diet), es aquella que aporta menos de 800 kcal/día con el objetivo de maximizar los resultados de la restricción calórica en el tratamiento del exceso ponderal.

Indicaciones: Para iniciar la restricción de calorías se empieza reduciendo el 20% del requerimiento, el aporte oscila entre 1200kcal a 1500kcal y jamás se debe realizar una dieta por debajo de la tasa metabólica basal. Es una Dieta norma a ligeramente hiperproteica 1,2 gramos por kilogramo peso de proteínas, norma grasa de 25% a 30%, participan en el vaciamiento gástrico, porque retardan el mismo, con el consiguiente estímulo de saciedad.

Se realiza una dieta habitual pero restringiendo alimentos ricos en calorías, las temperaturas de las comidas calientes, ya que producen un retardo de la evacuación y nos ayudan a tener saciedad. El volumen de las preparaciones se aconseja aumentado, porque este actúa psicológicamente, dando la sensación de estar llenos o de haber comido mucho, lo cual nos favorece a no tener hambre.

Alimentos permitidos y no permitidos :

Leche descremada en polvo
Huevo entero
Yogurt dietético
Carne de res
Vegetales A: Acelga 60g Tomate 25g
Vegetales B: Zapallo 40g Pimiento morrón 15g Perejil 2,5g Arvejas 20g Cebolla 10g
Vegetales C: Papa 40g Ajo 1g
Frutas A: Naranja 70g Frutilla 10g Durazno 10g
Frutas al jugo Piña 45g
Cereales: Arroz
Galletas de agua
Mermelada sabor durazno
Aceite vegetal
Infusiones: Sultana Te

dieta hipercalórica. • Las calorías deben aumentarse a expensas de la calidad y la cantidad de alimentos ingeridos: aumentos de los hidratos de carbono y de las proteínas, en menor medida de las grasas porque son más saciantes. • No deben saltarse ni olvidarse las comidas principales, agregar una o dos colaciones entre comidas. • Las proteínas deben ser suficientes, entre 1.5 y 2.0 gr/kg de peso. • Ingerir alimentos que provean de vitaminas (no procesados), sobre todo del complejo B. • Dado el alto valor calórico que otorgan los alimentos ricos en fibra deben consumirse con moderación. Preferibles los alimentos que aportan muchas calorías con poco volumen: frutos secos, aceites vegetales, mantequilla, azúcares o miel. • No se recomienda ingerirlos al inicio de las comidas ensaladas o sopas.

Indicaciones: • Los alimentos deben ser de fácil digestión, esta es una de las causas por las que se recurren a los hidratos de carbono. Las grasas y las proteínas retrasan el vaciamiento gástrico y prolongan la digestión. • Las grasas crudas se digieren mejor que si las sometemos a algún tipo de cocción, el aceite como aliño además de beneficioso aporta sabor y untuosidad al plato. • Añade una cucharada más al plato del comensal con dieta hipercalórica. En cambio una fritura genera más saciedad, aunque contenga aparentemente más calorías el paciente se saciará antes y comerá menos. • En muchos casos suele incluirse algún suplemento dietético como bebidas o productos hipercalóricos de fórmula para enriquecer las comidas, aportando así un exceso de calorías. • Conviene incluir los lácteos enteros. La leche en polvo se utiliza para enriquecer preparaciones como purés. El yogur lo podemos enriquecer con frutos secos, semillas, levadura de cerveza, cacao en polvo, mermelada o miel. También se puede usar leche condensada de forma controlada sin excedernos, un aporte alto de azúcares refinados de una sentada también es aconsejable.

Alimentos permitidos y no permitidos:

Los quesos son un gran aporte ya que poseen proteínas de alto valor biológico, aportan calorías con poco volumen. Agrega queso rallado a tus preparaciones y usa quesos en aderezo en tus tostadas o sándwiches. • Los huevos pueden consumirse sin problemas, aportan grasas, proteínas y enriquecen tus preparaciones. Añádelo también cocido y rallado o picado a tus platos. • Las carnes que se recomiendan consumir son las blancas, no exigen tanta masticación y son más digestivas. • Frutas y verduras se recomiendan siempre que sea posible cocidas y no crudas, esto es porque disminuye su volumen y capacidad saciante. Pueden elaborarse quiches o tortillas con las verduras; y tartas, bizcochos o batidos nutritivos.

Dieta Hipoproteica: Las recomendaciones de ingesta proteica varían en función del estadio del paciente. Por lo tanto la dieta Hipoproteica recomienda una restricción moderada de la ingesta de proteínas en paciente con diálisis, la ingesta debe de ser menor para compensar el carácter catabólico de la técnica.

INDICACIONES Este concepto no sería aplicable a los pacientes con poliquistosis renal, muy dudoso en nefropatías no proteinúricas pero especialmente beneficioso en la nefropatía diabética. Los mecanismos antiproteinúricos propuestos son de dos tipos: Hemodinámicos, por reducción de la hiperfiltración. o Metabólicos, reduciendo la generación de citoquinas y de genes implicados en producción de matriz mesangial.

ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS:

- Todas las frutas, excepto las frutas secas
- Todas las verduras, excepto guisantes, frijoles y maíz
- Muchas fuentes de grasas saludables, como el aceite de oliva y los aguacates
- Hierbas y especias

