



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Odette Sayuri Ruiz Davila

Nombre del tema: Dietas

Parcial: 2º

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura

Cuatrimestre

Manual de dietas

La dietética es método tradicional de análisis de la ingesta alimentaria. En su estructura tradicional consta de tres componentes que proporcionan una información global del patrón de ingesta alimentaria habitual del individuo y también información detallada sobre algunos alimentos. Este método se utiliza sobre todo en la práctica clínica. También se ha utilizado en estudios sobre la relación dieta y salud para investigar la dieta habitual en el pasado.

Dieta Líquida

La dieta líquida está compuesta, como su nombre indica, por alimentos de textura líquida a temperatura ambiente, cuyo objetivo es aportar fluidos y electrolitos a individuos que presentan una enfermedad de base que sólo les permite realizar una dieta de textura líquida o recibir una mínima estimulación gastrointestinal. Hay que valorar la tolerancia digestiva para que la dieta llegue progresivamente a la normalidad. Pero, también, pueden obtenerse 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.

Indicaciones

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.

Alimentos permitidos

- **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**

Alimentos No permitidos

No coma ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS".
Tampoco coma verduras crudas o cocidas. Y no coma helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas.

Dieta blanda

En ella los alimentos deben poseer, como indica su nombre, una textura suave, blanda. Pero, además, deben estimular poco el aparato digestivo, siendo de digestión fácil. 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. Existen varias modalidades de la dieta blanda, según el diagnóstico del paciente: dieta blanda de la úlcera gastroduodenal, del postoperatorio no digestivo, del postoperatorio de vías biliares, etc.

Indicaciones

Están indicadas en varios procesos médicos y quirúrgicos, como postoperatorios, diversas patologías digestivas, síndromes febriles y otros.

Alimentos permitidos

- Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa
- Verduras cocidas, enlatadas o congeladas
- Papas
- Frutas enlatadas así como puré de manzana, banano y melón
- Jugos de frutas y de verduras (algunas personas, especialmente aquellas con ERGE, es posible que quieran evitar los cítricos y los tomates)
- Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada
- Cereales calientes y refinados, tales como la Cream of Wheat (cereales farina)
- Carnes tiernas y magras, tales como las de aves de corral, el pescado blanco y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada
- Mantequilla de maní cremosa
- Budín y natillas
- Galletas Graham y galletas waffle de vainilla
- Paleta de hielo y gelatinas
- Huevos
- Tofu
- Sopa, especialmente caldo
- Té ligero

Alimentos no permitidos

- Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa
- Quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort
- Verduras crudas y ensaladas
- Verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz
- Frutas deshidratadas
- Cereales de salvado o integrales
- Galletas, pasta o panes integrales
- Encurtidos, chucrut y otros alimentos fermentados
- Especias y sazónadores fuertes, como el ají picante y el ajo
- Alimentos que contengan mucho azúcar
- Semillas y nueces
- Pescados y carnes muy sazonados, ahumados o curados
- Carnes duras, fibrosas
- Alimentos fritos o grasosos
- Bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína

Dieta hipocalórica

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. Esto es, conseguir una máxima pérdida rápida de peso a expensas básicamente de la masa grasa. La definición general de las VLCD se basa en su contenido calórico, y por tanto conceptualmente es posible la elaboración de una dieta muy baja en calorías basada en alimentos.

Indicaciones

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

Grupos de alimentos	Aconsejados	Desaconsejados
Frutas	Todas (preferir las de temporada).*	Frutas en almíbar. Coco. Frutas secas (dátiles, uvas pasas...).
Verduras y hortalizas	Todas (preferir las de temporada).*	Cocinadas con mucha grasa.
Lácteos	Lácteos desnatados o semidesnatados: leche, yogur, requesón, quesos bajos en grasa (<10% MG).	Lácteos enteros: leche, yogur, quesos muy grasos o extra grasos (≥10% de MG.), postres lácteos azucarados, nata, crema de leche.
Cereales y tubérculos	Pan, patatas, pasta, arroz, cereales de desayuno y galletas sin azúcar (preferir los integrales).*	Cocinados con mucha grasa. Cereales y galletas con azúcar.
Legumbres	Todas*	Cocinadas con chorizo, tocino...
Carnes	Cortes magros: pollo y pavo sin piel, conejo, ternera y cerdo. Fiambre de pavo, jamón cocido y serrano sin grasa visible.	Cortes grasos: cordero, pato... Vísceras: sesos, riñones, etc. Embutidos: salchichas, morcilla, chorizo, salchichón... Foie, paté, tocino.
Pescados	Blancos: merluza, lenguado, gallo, rape, rodaballo, lubina... Azules: salmón, sardina, atún...	Fritos o rebozados.
Huevos	Cocidos, escalfados o en tortilla.	Fritos.

Bebidas	Agua, infusiones, café o descafeinado. Refrescos sin azúcar. Caldo vegetal o desgrasado.	Refrescos azucarados, bebidas alcohólicas, zumos comerciales.
Grasas	Aceite de oliva. Frutos secos al natural o tostados (nueces, almendras, avellanas).	Mantequilla, margarina, manteca. Aceite de coco o palma Frutos secos fritos.
Dulces	Edulcorantes: aspartamo, acesulfamo K, sacarina o estevia.	Azúcar, miel, mermelada, caramelos, chucherías, chocolate, helados.
Repostería	-	Pastelería y bollería.
Conservas	Encurtidos, conservas al natural o en escabeche.	Salazones y ahumados. Conservas en aceite.
Precocinados	-	Todos.

Dieta hipercalórica

Es una dieta pensada para lograr un aumento de peso, mejorando la calidad y cantidad de lo que se come. Normalmente se utiliza para aumentar masa muscular, se necesita de una dieta de estas características, pero siempre se realiza bajo la supervisión de un profesional en nutrición que valore tus necesidades personales y la necesidad energética del individuo.

Indicaciones

Dependerá de cada paciente (nutrición personalizada) y debe instaurarse tras un minucioso estudio nutricional, adaptándola a los gustos de cada persona, teniendo en cuenta el grado de apetito y no generar a través de los alimentos una gran sensación de saciedad para no entorpecer la ingesta deseada en su recuperación.

Alimentos recomendados

- 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

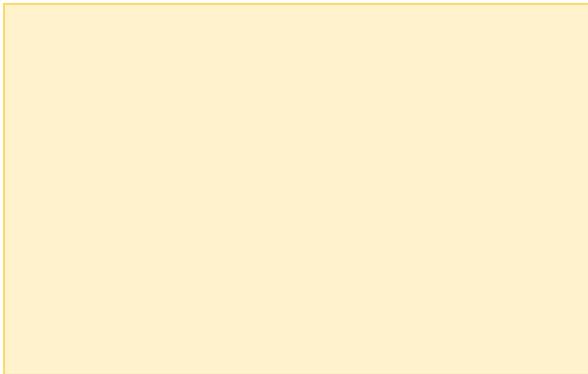
Alimentos no recomendados

- No se recomienda ingerir al inicio de las comidas ensaladas o sopas, ya que disminuyen el apetito hacia los platos principales o posteriores.
- Frutas y verduras crudas
- Bebidas con gas

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 extra 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 tampoco es aconsejable.
- 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 untables en tus tostadas o sándwiches.
- Los huevos pueden consumirse sin inconvenientes, 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
 - Pastas, arroces, cereales y patatas pueden utilizarse a diario y en las comidas principales. Si las acompañas con salsas que éstas sean nutritivas y no demasiado saciantes.
- Los azúcares y los dulces pueden usarse con moderación, preferible mieles, mermeladas, dulces

- *enriquecidos con frutos secos, pasta de almendras o dátiles para endulzar.*
- *Puedes preparar las infusiones en un vaso de leche reemplazando el agua.*
- *Los frutos secos y las frutas desecadas son muy recomendables para incrementar las calorías y nutrientes de la dieta.*



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. El riñón es la vía natural de eliminación de los productos nitrogenados. Se basa en que, a diferencia de azúcares y grasas cuyo producto final es H₂O y CO₂, el producto final del metabolismo proteico es el nitrógeno, que se elimina principalmente por vía renal, en forma de urea.

Indicaciones

paciente con diálisis. Este concepto no sería aplicable a los pacientes con poliquistosis renal, muy dudoso en nefropatías no proteinurias, pero especialmente beneficioso en la nefropatía diabética.

Alimentos permitidos

frutas, verduras, productos elaborados bajos en proteínas, almidones (tapioca, maicena, yuca), azúcares y grasas vegetales o animales. Los cereales, pastas, pan, arroz y harinas se suelen sustituir por alimentos elaborados bajos en proteínas (hipoproteicos). Existen productos sustitutivos del huevo y sucedáneos de leche para poder hacer diferentes preparados. Y también podemos contar con quesos veganos, leches vegetales... que son bajos en proteínas.

Alimentos no permitidos

deben evitarse alimentos naturales con alto contenido en proteínas como la leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, mariscos y frutos secos. Según cada persona, el médico le dejará consumir ciertos alimentos en cantidades controladas.

Dieta hiperproteica

Los efectos de la dieta sobre la excreción urinaria de ácidos y de calcio no sólo dependen de la cantidad de proteínas, sino que también pueden ser modificados por otros constituyentes de la alimentación, tales como el potasio y los equivalentes alcalinos de bicarbonato contenidos en las frutas y hortalizas.

Una dieta hiperproteica es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas. Estas dietas de alto contenido en proteínas y bajo contenido de frutas y hortalizas, generan una cantidad importante de ácidos, principalmente en forma de sulfatos y fosfatos. El riñón responde a esta sobrecarga ácida con un aumento en la excreción ácida neta en forma de amonio y acidez. Concomitantemente, el hueso contribuye a esta respuesta con su función amortiguadora mediante la resorción ósea, con el consecuente incremento en la excreción urinaria de calcio.

Indicaciones

Los datos epidemiológicos en poblaciones sanas y con función renal disminuida han aportado resultados diversos, aunque en general apoyan la premisa de que las dietas hiperproteicas aumentan la excreción urinaria de proteínas. Al igual que con la hemodinamia renal, las proteínas animales parecen tener un efecto más pronunciado en pacientes con función renal disminuida que en individuos sanos.

Alimentos permitidos

- *Carnes bajas en grasa, pescados, huevos, jamón, jamón de pavo;*
- *Leche desnatada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado;*
- *Leche de almendras o de cualquier nuez;*
- *Acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayota, repollo, col de bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, cebolla, ajo, pimentón, espárragos;*
- *Aceite de oliva o de linaza;*
- *Cacahuete o maní, nueces, almendras, marañón o merey, avellana, nuez de brasil;*
- *Semillas como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol;*
- *Aguacate, aceitunas y limón.*

Alimentos no permitidos

Los alimentos prohibidos durante la dieta de la proteína son fuentes de carbohidratos como los cereales y tubérculos como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca; granos como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya; azúcares y alimentos que lo contengan como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados y; las frutas y el agua de coco.

Dieta Hiposódica

Las dietas controladas en sodio, por ser muy utilizadas en terapéutica, tienen, pues, entidad suficiente como para ser tratadas en un capítulo independiente. Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención

de líquidos. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados. Por eso, en esta dieta se conserva, ya sean dulces o salados.

Indicaciones

Esta dieta es para pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo.

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.*

Alimentos no permitidos

- *Sal de mesa.*
- *Consomé concentrado.*
- *Lácteos**.*
- *Alimentos enlatados (atún, verduras y frutas).*
- *Salmueras.*
- *Salsas comerciales enlatadas o en conserva.*
- *Aderezos comerciales (gravy, mayonesa, mostaza, catsup, 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.*