



Mi Universidad

Actividad 2

Nombre del Alumno: Giovanni Gómez Hernández

Nombre del tema: Tipos de dieta

Parcial:1ro

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillén

Nombre de la Licenciatura: En enfermería(LEN)

Cuatrimestre: 3 er

NOMBRE DE LA DIETA : Dieta líquida

CONSISTE EN : Proveer de líquidos, electrolitos y energía (400 a 600 Kcal/día) en forma de azúcares simples de fácil digestión y mínimo residuo intestinal, hasta que el paciente pueda comer alimentos sólidos.

INDICACIONES : Esta pensada por aquellos pacientes que salen de quirófano sobre todo después de operaciones intestinales y están empezando tolerar los alimentos.

ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS :

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Agua	Usted no puede comer alimentos sólidos cuando este asiendo una dieta líquida completa.
Jugos de fruta, incluso néctares y jugos con pulpa.	
Mantequilla, margarina , aceite, crema , flan y pudin.	
Helado común ,yogur helado y sorbete.	
Helados de fruta y paletas de helado.	
Azúcar, miel y jarabes.	

NOMBRE DE LA DIETA : Dieta blanda

CONSISTE EN : Es un tipo de alimentación que posee una consistencia suave, siendo indicada y utilizada como transición entre una dieta líquida y una dieta sólida, principalmente después de una cirugía a nivel del sistema digestivo.

INDICACIONES : Es una dieta para pacientes con enfermedades gastrointestinales en etapa de recuperación de una cirugía o para quienes tienen dificultad para masticar y deglutir.

ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS :

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa.	Lácteos grasos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa.
Verduras cocidas, enlatados o congeladas.	Quesos fuertes, tales como el azul o el roquefort.
Papas	Verduras crudas y ensaladas.
Frutas enlatadas así como pure de manzana, banano y melón.	Verduras que producen gases, tales como el brócoli, repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz.
Jugos de frutas y verduras (algunas personas, especialmente aquellas con ERGE, es posible que quieran evitar los cítricos y los tomates).	Frutas deshidratadas.
Panes, galletas, pasta elaborados con harina blanca refinada.	Cereales de salvado o integrales, galletas, pasta o panes integrales.
Cereales calientes y refinados, tales como la cream of wheat.	Encurtidos, chucrut y otros alimentos fermentados.
Carnes tiernas y magras, tales como las de aves de corral, el pescado blanco los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada.	Especias y sazónadores fuertes, como el ají picante y el ajo.

NOMBRE DE LA DIETA : Dieta hipocalórica

CONSISTE EN : 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 : Esta dieta sirve para adelgazar y ayuda a combatir el sobrepeso y la obesidad. También resulta necesaria para el control del colesterol y de algunas enfermedades como la diabetes o la hipertensión arterial.

ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS :

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Leche desnatada o baja en grasa en lugar de leche entera.	Bollerías en general.
Yogurt desnatado con ballas en lugar de helado.	Lácteos enteros y quesos curados o grasos.
“ fideos “ de calabacín o calabaza en lugar de pasta.	Todos los embutidos excepto pechuga de pavo.
Pavo picado en lugar de carne picada.	Carnes grasas (cordero, cerdo y pato).
Clara de huevo en lugar de huevos enteros.	Pescados grasos.
Sopa de caldo casero evitando usar pastillas o caldo de brik.	Huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas.
	Conservas en aceites.

NOMBRE DE LA DIETA : Dieta hipercalórica.

CONSISTE EN : Es una dieta pensada para lograr un aumento de peso, mejorando la calidad y cantidad de lo que se come.

INDICACIONES : Se planifica en aquellas personas que quieren subir de peso o ganar masa muscular como : En la delgadez, alimentación deficiente, perdida de apetito.

ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS : ..

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Crema de cacao y cacahuete.	Comida industrial
Mantequilla.	Bollería industrial
Atún.	
Nueces.	
Aceite de coco.	
Manteca de cerdo.	
Aceites: de oliva, de coco, de aguacate.	
Tocino.	
Miel.	
Amaranto.	
Trigo serrano.	
Avena.	

NOMBRE DE LA DIETA : Dieta hipoproteica.

CONSISTE EN : Régimen alimenticio caracterizado por una disminución de la porción correspondiente de proteínas, cuando la cantidad indicada es menor al 15% del total de la dieta.

INDICACIONES : Se suele prescribir a pacientes que deben disminuir la ingesta proteica por padecer alteraciones metabólicas asociadas a insuficiencia renal o hepática.

ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS :

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Frutas.	Leche y derivados.
Verduras.	Carnes.
Productos elaborados bajos en proteínas.	Huevos.
Almidones (tapioca, maicena, yuca).	Legumbres.
Azucares.	Mariscos.
Grasas vegetales o animales.	Frutos secos.

NOMBRE DE LA DIETA : Dieta hiperproteica.

CONSISTE EN : Que las personas que la lleven a cabo pierdan grasa acumulada sin que se recienta la masa muscular. Al ser una dieta tan variada, es una forma mas fácil y rápida para que cualquier persona pueda quitarse esos kilos de mas.

INDICACIONES : Es idónea para aquellos que quieren perder peso.

ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS :

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Carnes magras.	Alimentos que contienen carbohidratos.
Pescados.	Patatas.
Algunas legumbres.	Arroz.
Huevos.	Pan.
Verdura.	Embutidos.
Productos lácteos: yogurt.	

NOMBRE DE LA DIETA : Dieta hipo sódica.

CONSISTE EN : Controlar la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

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

ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS :

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Agua, sifón, gaseosa.	Agua mineral con gas (vichy).
Leche, yogur, cuajada, requesón, burgos sin sal.	Sal de cocina.
Carnes, pescados, huevos.	Preparados comerciales: sopa de sobre, pure de patata instantáneos, caldo de cubitos.
Jamón conocido bajo en sal.	Comidas precocinadas: lasaña, croquetas.
Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas.	Salsas comerciales: mostaza, kétchup, salsa de soja.
Fruta.	Congelados.
Verdura.	Conservas en general.
Aceite de oliva.	Mantequilla, margarina, manteca.

NOMBRE DE LA DIETA : Alimentación enteral.

CONSISTE EN : consiste en la administración de nutrientes, necesarios para conseguir un soporte nutricional adecuado por vía digestiva, aunque el paciente no ingiera espontáneamente alimentos naturales por vía oral.

INDICACIONES : Esta indicado en pacientes que padecen coma, alteraciones en la faringe, broncodisplacia, patologías que provocan reacciones como el vomito e incluso en bebés prematuros. También se suele utilizar en pacientes que padecen anorexia.

ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS :

ALIMENTOS PERMITIDOS		ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Lácteos	Leche , yogur	Bebidas carbonatadas.
Alimentos de origen animal	Pechuga e hígado de pollo, (también pueden utilizarse proteína industrializada en polvo).	Zumo de piña.
Verduras	Zanahoria, chayote.	Bicarbonato sódico.
Frutas	Manzana, pera.	Así como ciertos medicamentos.
Cereales y tubérculos	Arroz precocido, avena, tapioca, atole de Maizena, galletas marías.	
Aceites y grasas	Aceites de canola, maíz, oliva.	
Azúcares	Miel de abeja o de maíz	