



NOMBRE DEL ALUMNO: LEANDRO LÓPEZ VELASCO

NOMBRE DEL TEMA: MANUAL DE DIETAS

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA

NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE 3ER

FECHA : 29/07/2023

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.	No coma ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS".
Mantequilla, margarina , aceite, crema , flan y pudin.	
Helado común ,yogur helado y sorbete.	
Helados de fruta y paletas de helado.	
Azúcar, miel y jarabes.	
Sopas cremosas y coladas	
Té	
Gelatina	
Malteadas	

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 grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa.
Verduras cocidas, enlatados o congeladas.	Quesos fuertes, tales como el azul.
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	Frutas deshidratadas.
Panes, galletas, pasta elaborados con harina blanca refinada.	Cereales de salvado o integrales, galletas, pasta o panes integrales.
Cereales calientes y refinados	En curtidos, 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.
Paleta de hielo y gelatinas	Alimentos que contengan mucho azúcar
Huevos	Semillas y nueces
Sopa, especialmente caldo	Pescados y carnes muy sazonados, ahumados o curados
Té ligero	Bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína

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.
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.
Verduras en general	Conservas en aceites.
café	Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza (en cantidades moderadas).
Te	Frutos secos: pasas, higos, ciruelas...
Aguas minerales	Azúcar, confituras, jalea, miel.
Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza (en cantidades moderadas).	Pescados grasos; pescados en aceite y en escabeche.

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, pérdida de apetito.

ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS : ..

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Crema de cacao y cacahuete.	No se recomienda ingerir al inicio de las comidas ensaladas o sopas, ya que disminuyen el apetito hacia los platos principales o posteriores
Mantequilla.	Frutas y verduras crudas
Atún.	Bebidas con gas
Nueces.	
Manteca de cerdo.	
Tocino.	
Miel.	
Amaranto.	
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.
Cereales	
Pastas	
Pan	
arroz	

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.	Galletas
Aguacate, aceitunas y limón.	
Semillas como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol	
Aceite de oliva o de linaza	
Cacahuete o maní, nueces, almendras, marañón o merey, avellana, nuez de brasil;	

NOMBRE DE LA DIETA : Dieta hiposódica.

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.	Salsas comerciales: mostaza, kétchup, salsa de soja.
Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas.	Mantequilla, margarina, manteca.
Fruta.	Pan y biscotes
Verdura.	Quesos
Aceite de oliva.	Carnes y pescados ahumados, salados
Pan y biscotes sin sal	Charcutería en general (incluido jamón cocido
Azúcar, miel, mermelada y pastelería casera	Pastelería y bollería

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 bebes prematuros. También se suele utilizar en pacientes que padecen anorexia.

ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS :

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