



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno Edgar yahir aguilar Lopez

Nombre del tema manual de dietas

Parcial

Nombre de la Materia nutrición

Nombre del profesor

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre: 3er

Manual De Dietas

Dieta Liquida

Consiste en:

Una dieta líquida completa se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente, como el helado.

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.

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:

- Sopas cremosas y coladas
- Té
- Jugo
- Gelatina
- Malteadas
- Pudín
- Paletas de helado

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

Consiste en:

Se puede emplear junto con cambios en el estilo de vida para ayudar a tratar los síntomas de úlceras, acidez gástrica, ERGE, náuseas y vómitos. Usted también puede necesitar una dieta blanda después de una cirugía del estómago o los intestinos.

Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra. Si usted está siguiendo una dieta blanda, no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína.

Indicaciones:

Las dietas blandas se indican ampliamente en los hospitales.

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 Permitido:

- 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 Hipocalorica

En que consiste:

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.

La dieta hipocalórica aconseja consumir alimentos bajos en calorías y que aporten nutrientes, como vitaminas y minerales, al organismo. Apuesta por productos naturales y frescos, como fruta, verdura, carne, pescado y huevos. También incluye los cereales y el aceite vegetal. Además, recomienda preparar los platos a la plancha o hervidos. Los elementos a evitar en este régimen son los procesados, las fuentes de azúcares y las grasas saturadas. Esto es, conseguir una máxima pérdida rápida de peso a expensas básicamente de la masa grasa.

Indicaciones:

"personas con obesidad o sobrepeso cuando está asociado a factores de riesgo cardiovascular o la distribución de la grasa es central"

Alimentos permitidos:

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	Lácteos enteros: leche, yogur, quesos muy grasos o extra grasos ($\geq 10\%$ de

	en grasa (<10% MG).	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

En que consiste:

La 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. 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.

Una alimentación hipercalórica es un régimen alimenticio que contiene una cantidad de calorías por encima de las que el cuerpo necesita o gasta; las mismas pueden ser almacenadas en forma de grasa o ser utilizadas como combustible para fomentar las adaptaciones propias del entrenamiento.

Indicaciones:

se planifica en aquellas personas que quieren subir de peso o ganar masa muscular. Una persona que está baja de peso es propensa a tener problemas de salud, incluyendo:

- infertilidad
- retrasos en el desarrollo
- sistema inmunitario debilitado
- osteoporosis
- mayor riesgo de complicaciones durante una cirugía
- desnutrición

Alimentos permitidos:

- 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 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.

Alimentos No Permitido:

•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

Dieta Hipoproteica

En que consiste:

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 mayor para compensar el carácter catabólico de la técnica.

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:

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

Alimentos permitidos:

La dieta estará compuesta preferiblemente por 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 sustitutos 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

En que consiste:

La dieta proteica, también llamada hiperproteica o dieta de las proteínas, se basa en un aumento del consumo de alimentos ricos en proteínas como las carnes y los huevos, disminuyendo el consumo de alimentos ricos en carbohidratos como el pan y la pasta. Ingerir más proteínas ayuda a disminuir el hambre y aumentar la sensación de saciedad, esto ocurre debido a que actúa sobre los niveles de grelina y otras hormonas que se encargan de regular el apetito.

Indicaciones:

La dieta hiperproteica es idónea para aquellos que quieran perder peso. Su objetivo es que las personas que la lleven a cabo pierdan grasa acumulada sin que se resienta la masa muscular. Al ser una dieta tan variada, es una forma más fácil y rápida para que cualquier persona pueda quitarse esos kilos de más.

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.

Es importante no consumir estos alimentos durante la dieta de la proteína para evitar cambios en el metabolismo que hagan que el cuerpo deje de utilizar las grasas y las proteínas como fuente de energía.

Dieta Hiposódica

En que consiste y sus indicaciones:

La sal ha sido utilizada durante milenios como un precioso condimento. El consumo de sal está presente, pues, en todas las épocas, pero es distinto según los hábitos alimentarios de cada cultura o grupo étnico.

La dieta pobre en sodio no es una dieta estandarizada. La restricción puede ser muy severa o, por el contrario, muy moderada, por lo que se hace necesaria una clasificación.

Hiposódica estándar. Contiene de 1500 a 3000 mg de Na (error del 20 %). Es la que más aplicaciones tiene. Está indicada en todas las patologías que requieren una restricción de sodio y están en fase compensada (no existen edemas ni ascitis o éstos son de poca intensidad). Puede considerarse también como una dieta de mantenimiento.

Hiposódica estricta. Contiene de 600 a 1000 mg de Na. Generalmente se utiliza cuando los edemas y la ascitis son de mayor importancia.

Hiposódica núm. 3 (severa). Contiene de 200 a 400 mg de Na. Se emplea solamente en medios hospitalarios en casos muy concretos, cuando el enfermo presenta edemas generalizados (anasarca).

Alimentos permitidos:

- Agua, sifón, gaseosa
- Leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos sin sal
- Carnes, pescados, huevos
- Jamón cocido bajo en sal
- Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas
- Fruta
- Verdura
- Aceite de oliva

- Pan y biscotes sin sal
- Azúcar, miel, mermelada y pastelería casera

Alimentos no permitidos:

- Agua mineral con gas (Vichy)
- Sal de cocina
- Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos...
- Comidas precocinadas: lasaña, croquetas....
- Salsas comerciales: mostaza, ketchup, salsa de soja...
- Congelados
- Conservas en general
- Mantequilla, margarina, manteca
- Aceitunas
- Aperitivos; Chips, cortezas...
- Frutos secos salados
- Pan y biscotes
- Quesos
- Carnes y pescados ahumados, salados
- Charcutería en general (incluido jamón cocido)
- Pastelería y bollería