



**Mi Universidad**

- **NOMBRE DEL ALUMNO: MERARI ABIGAIL SANCHEZ ALFARO.**
- **NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA .**
- **NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA MENDEZ GUILLEN.**
- **NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA.**
- **CUATRIMESTRE: 3**
- **FECHA DE ENTREGA: 29-julio-2023.**

MANUAL DE DIETAS .

## DIETA EN EL EMBARAZO:

### En que consiste la dieta :

En una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada) en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido, como pueden ser disminución de peso o de talla, menor resistencia a las infecciones y otros.

### Indicaciones:

Para una embarazada de 3 meses para 9 .

### Alimentos no permitidos:

- Dulces .
- Comidas rápidas.
- Brotes crudos o pocos cocidos.
- Mariscos.
- Pescado crudo .
- Zumos preparados .
- Galletas ..
- Pastelitos.
- Frituras.
- Refrescos.

### alimentos permitidos

- 1.- Verduras y frutas
- 2.-frijoles.
- 3.-huevos.
- 4.-carne roja.
- 5.-legumbres.
- 6..brocoli.
- 7.-aguacates

## ALIMENTACIÓN INFANTIL:

### en que consiste la dieta:

En alimentos que consume un niño para recibir los nutrientes y vitaminas necesarias para vivir.

### Indicaciones:

- Para niños de 3 a 7 años.

### Alimentos no permitidos:

- ❖ Cereales de desayuno.
- ❖ Bebidas energéticas.
- ❖ Salchichas.
- ❖ Leche de vaca.
- ❖ Refrescos.
- ❖ Patatas fritas.
- ❖ Golosinas.

### Alimentos permitidos :

- 1.-verduras y frutas secas .
- 2.-ensaladas
- 3.-arroz y pastas .
- 4.-leches yogurt .
- 5.-huevos,carnes y pescados .

# ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES.

en que  
consiste la  
dieta:

En consumir una dieta saludable y balanceada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita y permita a los adultos mayores prevenir enfermedades como obesidad , síndrome de fragilidad .

indicaciones:  
para un  
adulto mayor  
de 60 años

Alimentos permitidos:

- Frutas y verduras .
- Granos integrales .
- Arroz integral.
- Leche descremada o baja en grasa .
- Carnes y huevos.
- Bebidas con vitaminas D y calcio .

Alimentos permitidos:

- 1.-galletas dulces.
- 2.-patatas , alcohol.
- 3.alimentos elaborados con Mantequilla de cerdo .
- 4..alimentos con alto contenido De grasa agregada.
- 5.-bebidas endulzados con azúcar.

# DIETA LIQUIDA:

## en que consiste la dieta :

Su objetivo es aportar fluidos y electrólitos 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 :

Para pacientes que salen de quirófanos sobre todo después de operaciones intestinales .

## Alimentos permitidos :

- ✓ Agua
- ✓ Jugos de fruta .
- ✓ Atoles .
- ✓ Flan .
- ✓ Gelatinas .

## Alimentos no permitidos:

- 1.-quesos fuertes.
- 2.-carne ni cereales .
- 3.-galletas.
- 4.-verduras crudas o Cocidas.
- 5.-fruta fresca ni enlatada.

## DIETA BLANDA :

### en que consiste la dieta:

Es una dieta para ayudar a tratar los síntomas de úlceras , acidez gástrica ,nauseas y vómitos o después de una cirugía del estomago o los intestinos .

### indicaciones:

para pacientes con enfermedades gastrointestinales o una cirugía o para quienes tienen dificultad para masticar o deglutir .

### Alimentos permitidos:

- ❖ Verduras cocidas.
- ❖ Pures de arroz blanco .
- ❖ Pescado blanco hervido.
- ❖ Plátanos.
- ❖ Pollo.

### alimentos no permitidos:

- 1.-quesos fuertes.
- 2.-verduras crudas .
- 3.-lácteos grasos.
- 4.-cereales integrales .
- 5.-pescado graso.

## DIETA HIPOCALÓRICA:

### En que consiste:

#### la dieta:

Esta dieta sirve para adelgazar y ayuda a combatir el peso y la obesidad también ayuda para el control de colesterol así también como la diabetes o la hipertensión arterial.

### Indicaciones:

para pacientes que tengan diabetes o para poder controlar el colesterol o poder combatir el sobrepeso y la obesidad.

### Alimentos permitidos :

- Frutas.
- Verduras y hortalizas .
- Lácteos .
- Cereales.
- Legumbres.

### Alimentos no permitidos:

- 1.- empanadas .
- 2.. Dulces.
- 3.- refrescos .
- 4.-pan .
- 5.-frituras .



## DIETA HIPERCALÓRICA.

### En que consiste la dieta:

Es una dieta que se centra fundamentalmente en el superávit calórico en generar un balance calórico positivo que se acostumbra a utilizar en dietas específicas .

### Indicaciones:

Se planifica para aquellas personas que quieren subir de peso o ganar masa muscular.

### Alimentos permitidos :      Alimentos no permitidos:

- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| ➤ Leche.                   | 1.-café.                     |
| ➤ Batidos de proteínas .   | 2.-legumbres y frutos secos. |
| ➤ Arroz.                   | 3.-salsas comerciales .      |
| ➤ Carnes rojas.            |                              |
| ➤ Pan integral.            |                              |
| ➤ Suplementos proteínicos. |                              |

## DIETA HIPOPROTEICA:

### en que consiste la dieta :

Es una dieta con reducción de la ingesta proteica y están prohibidos todos los alimentos ricos en proteínas .

### indicaciones:

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

### Alimentos permitidos :

- Cereales.
- Pastas.
- Arroz.
- Verduras.
- Hortalizas .

### Alimentos no permitidos:

- 1.-leche derivados .
- 2.-carnes.
- 3.-mariscos y frutos secos .
- 4.-legumbres.
- 5.-huevos.

## DIETA HIPOSÓDICA:

### En que consiste la dieta:

En una dieta que controla la ingestión para poder mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

### Indicaciones:

Esta dieta siempre es mas eficaz para pacientes de 45 años de diabéticos y pacientes con cifras muy altas de tensión arterial.

### Alimentos permitidos :

#### permitidos :

- Frutas y verduras.
- Huevos.
- Pescados.
- Frijoles.
- Pechuga de pollo sin piel ni adobado.

### Alimentos no

- 1.-carnes de res .
- 2.-panes integrales.
- 3.-patatas .