

MANUAL DE DIETAS

PASIÓN POR EDUCAR

ALUMNA: ODALIS GUADALUPE GARCIA LOPEZ
MATERIA: NUTRICIÓN
LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN
TERCER SEMESTRE GRUPO "A"



MANUAL DE DIETAS



ODALIS GUADALUPE GARCÍA LÓPEZ

MATERIA: NUTRICIÓN

3 A



ÍNDICE

DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

- 1 Dieta de líquidos claros.
- 2 Dieta de líquidos completos / generales.
- 3 Dieta en Pures.
- 4 Dieta suave
- 5 Dieta Dieta blanda.

DIETAS MODIFICADAS EN NUTRIMENTOS

- 6 Dieta hipocalorica
- 7 Dieta hipercalorica
- 8 Dieta hipoproteica
- 9 Dieta Hiperproteica
- 10 Dieta modificada en purinas
- 11 Dieta bajo en CH
- 12 Dieta modificada en fibra

ÍNDICE

DIETAS MODIFICADAS EN NUTRIMENTOS

13

Dieta BRAT

14

Dieta hipolípida

15

Dieta Hiperlípida

16

Dieta Cetogénica

17

Dieta Mediterránea

18

Dieta DASH

19

Dieta Hiposódica

20

Dieta Hipersódica

21

Dieta ATKINS

22

Dieta normoproteica

23

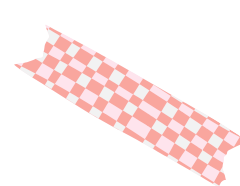
Dieta normocalórica

24

Bibliografía



Dietas modificadas en consistencia



Dieta de líquidos claros

Indicaciones

Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración. Son alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Alimentos recomendados

- Infusiones
- jugos de fruta colados
- Agua de fruta
- Nieve y paletas heladas de agua
- Gelatina
- Caldo o consomé.



Alimentos No recomendados.

- Alcohol
- Comidas sólidas
- Lácteos
- Líquidos rojos ni violetas

Patologías

- Irritación Estomacal e Intestinal.
- Infección Estomacal e Intestinal.
- Quemaduras Graves.





Dieta de líquidos completos o líquidos generales

Indicaciones

Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral). Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión.

Alimentos recomendados

- Leche, yogurt natural, huevo.
- Cereales cocidos no integrales.
- verduras cocidas y coladas.
- Sopas, crema, caldos, consomé, margarina.
- Helado, gelatina, jugos colados, nieves y paletas de agua.
- Infusiones, café, aguas de sabor, miel, azúcar, sal y pimienta (según la tolerancia).

Alimentos No recomendados.

- Queso.
- Fruta entera.
- Carnes.
- Cereales
- Verduras Crudas o Cocidas.

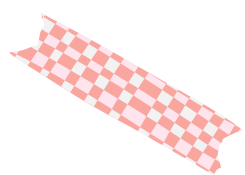
Patologías

- Problemas de deglución.
- Problemas de masticación.
- Problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.





Dieta de purés



Indicaciones

Utilizada en pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos, así como en los niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales.

Alimentos recomendados

- Sopas, caldos y consómes.
- Leche, yogurt, jugos.
- Pures de verduras colados, néctares de fruta y cereales cocidos en puré.
- Arroz o pasta.
- Carne, pescado, hígado y huevo tibio.
- Mantequilla, margarina y aceite.
- Especies y condimentos al gusto.

Alimentos No recomendados.

- Coco, frutos secos o frutas enteras.
- Bebidas con huevos crudos.
- Té de burbujas.
- Alimentos fritos o grasosos.
- Carnes duras

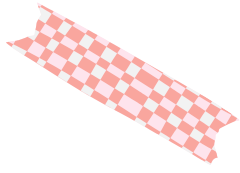
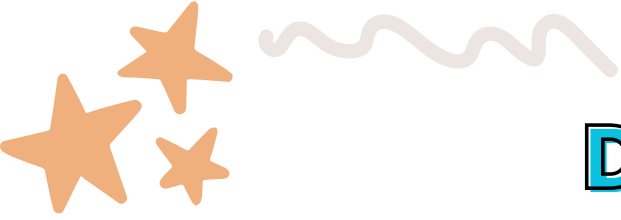
Patologías

- Problemas esofágicos.
- Disfagia.
- Problemas con dificultad para masticar
- Adultos mayores que hayan perdido piezas dentales.

Preparación.

Alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.





Dieta suave

Indicaciones

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré.

Alimentos recomendados

- Verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor.
- Carnes de res y puerco molidas.
- El pescado y el pollo.
- Cereales Refinados.

Alimentos No recomendados.

- Papas fritas.
- Cacahuates.
- Tostadas.
- Bolillos.
- Cafeína y alcohol.

Patologías

- Várices esofágicas.
- Procedimiento quirúrgicos de cabeza y cuello.
- Cirugía digestiva.
- Gastritis , úlcera, episodios de diarrea o vómitos.

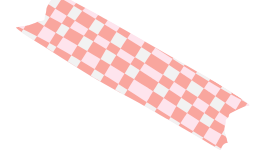
Preparación.

Alimentos solidos de consistencia suave, y que no lleguen a presentar ningún componente que pueda provocar lesión o dolor





Dieta blanda



Indicaciones

Utilizada en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal. Limita los alimentos que pueden irritar la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

Alimentos recomendados

- Verduras bien cocinadas.
- Pastas.
- Arroz cocido.
- Sopas y guisos.
- Carne picada.

Alimentos No recomendados.

- Chiles.
- Pimienta negra.
- Menta.
- Pimentón.
- Jitomate.

Patologías

- Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal.
- Gastritis.
- Úlcera.
- Colitis.
- Intolerancia a lípidos.

Preparación.

No modifica la consistencia de los alimentos y deben de estar preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina el café y bebidas alcohólicas.

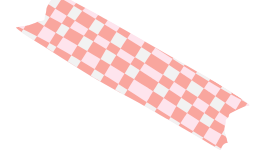




Diets modificadas en nutrientes



Dieta hipocalorica



Indicaciones

Es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias. Se puede indicar en general para enfermedades metabólicas o las que resultan de complicaciones de enfermedades.

Alimentos recomendados

- Lácteos, yogur, requesón y queso.
- Pan, pasta, arroz, cereales (preferir los integrales).
- Verduras y hortalizas (preferir las de temporada).
- Legumbres todas.
- Cortes magros, pescados, carnes grasas, vísceras, y huevos.

Alimentos No recomendados.

- Quesos curados o grasos.
- Azúcares.
- Fritos.
- Salsas preparadas.

Patologías

- Sobrepeso
- Obesidad.
- Hipertensión.
- Sx de Cushing.
- Hipotiroidismo.

Preparación.

Siempre debe quedar por debajo del requerimiento energético total del paciente.





Dieta hipercalorica

Indicaciones

Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado. Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, que se origina por enfermedades catabólicas.

Alimentos recomendados

- Pasta.
- Arroz.
- Pan.
- Leche.
- Batidos de Proteínas.
- Carnes Rojas

Alimentos No recomendados.

- Alimentos produzcan gases o inflamación .
- Leguminosas.
- Verduras según la tolerancia individual

Patologías

- Desnutrición.
- Cáncer
- SIDA.
- Quemaduras.
- Sepsis.

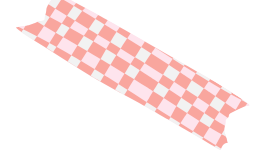
Preparación.

Integrar Alimentos con alta contenido energético y Calorías.





Dieta hipoproteica



Indicaciones

Estas dietas deben ser muy cuidadas, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteínica y también calórica, se indica en padecimientos del riñón.

Alimentos recomendados

- Verduras y hortalizas como pepino, cebolla, pimiento, rábano.
- Tomate, aguacate, calabacín, calabaza, lechuga.
- Champiñones, espárragos, yuca.
- Leches vegetales
- Quesos veganos.

Alimentos No recomendados.

- Leches
- Carnes, pescados, huevos, mariscos.
- Frutos secos.
- Cereales como pasta, arroz, harinas
- Productos enlatados o embutidos.

Patologías

- Insuficiencia renal aguda.
- Enfermedad renal estadíos I al IV sin tratamiento sustitutivo.
- Proteinuria.

Preparación.

Los alimentos a otorgar serán de origen vegetal predominantemente y de origen animal, se permiten una amplia gama, pero la diferencia es que se limita la cantidad.





Dieta hiperproteica

Indicaciones

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores, es necesario que durante la administración de esta dieta se cuide la función renal.

Alimentos recomendados

- Leches, quesos y huevos.
- Cortes de carne más magros.
- Pechugas de Pollo y Pavo.
- Frijoles y Garbanos.
- Camarón.
- Nueses y Semillas

Alimentos No recomendados.

- Alimentos altos en carbohidratos como algunos cereales como pasta, arroz y pan.
- Productos enlatados o embutidos.
- Alimentos que aportan bajas calorías.

Patologías

- Desnutrición proteica.
- VIH.
- Cáncer.
- Quemados.
- Politraumatiza.

Preparación.

Las kilocalorías deben ser altas para poder abastecer las demandas del organismo ante los padecimientos y cubrir hidratos de carbono y lípidos.



Dieta modificada en purinas

Indicaciones

Las indicaciones para implementar esta dieta son los alimentos de un bajo contenido de purinas. Cuando se presenta de forma primaria por consumo excesivo de alimentos productores de ácido úrico, o de forma secundaria en pacientes que por alguna patología no eliminan este producto de desecho.

Alimentos recomendados

- Frutas de temporada.
- Verduras.
- Lácteos bajos en grasa.
- Nueces.
- Carnes blancas.
- Cereales (en moderación).
- Té.

Alimentos No recomendados.

- Mariscos y pescados.
- Hígado, vísceras y embutidos.
- Bebidas alcohólicas.
- Espinacas.
- Frutas dulces.

Patologías

- Elevación de ácido uríco por ingesta elevada en purinas.
- Gota.
- Enfermedad renal.

Preparación.

En esta dieta es esencial la selección de los alimentos, hay que cuidar preparaciones que no contengan alimentos con alto contenido de purinas.



Dieta bajo en CH.

Indicaciones

Se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono complejos. Se orienta a enfermedades metabólicas para armonizar parámetros en sangre como lo son la glucosa y lípidos séricos.

Alimentos recomendados

- Proteínas: carnes, pescado y huevos.
- Frutas: melón, sandía, papaya, aguacate, ciruela, frambuesas y fresas.
- Frutos secos: cacahuetes, avellanas y almendras.
- Aceites de girasol y de oliva

Alimentos No recomendados.

- Carbohidratos refinados.
- Cereales en caja.
- Alimentos con grasas saturadas y trans.
- Productos lácteos con alto contenido de grasa.

Patologías

- Diabetes tipo 1 y 2.
- Obesidad.
- Síndrome metabólico
- Hipertrigliceridemia.

Preparación.

Es útil identificar la cantidad de hidratos de carbono y la carga glucémica de los mismos. Se garantiza los alimentos que menos estimulan la respuesta de la insulina.



Dieta modificada en fibra .

Indicaciones

Se indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo, es decir el mínimo volumen fecal, este tratamiento nutricional pretende generalmente establecer la tolerancia al alimento. Es una dieta incompleta, por lo que debe vigilarse el tiempo y evolucionar hacia una dieta normal.

Alimentos recomendados

- Frutas: Manzanas, pera, durazno cocidas y sin cáscara.
- Verduras: Zanahoria y chayote cocidos.
- Cereales: Arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote
- Yogurt
- Aceites: Maíz, girasol, oliva, soya y canola.

Alimentos No recomendados.

- Leche entera , descremada, quesos grasos.
- Cerdo, res, pescado, huevos, embutidos y vísceras.
- Avena, tortillas, galletas (aquellos que sean integrales).
- Refrescos, jugos, mermeladas, cajeta, mayonesa, mantequilla, frijol, soya.

Patologías

- Estudios de gabinete como: Rayos x de colon - abdomen y endoscopia.
- Enfermedades gastrointestinales: Enfermedad de Crohn, obstrucción del intestino, colitis ulcerativa, gastroparecia.
- Pre y post cirugía intestinal y fistula intestinal.

Preparación.

Es una dieta pobre en kilocalorías e incompleta en nutrientes, por la limitada variedad de alimentos que se permiten. Alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras.



Dieta Brat (dieta astrigente).

Indicaciones

Los alimentos son muy específicos en esta dieta, es necesario sólo consumir los alimentos indicados. Por la pobreza de sus nutrientes no debe mantenerse por más de 48 horas, más indicada en pacientes con diarrea aguda.

Alimentos recomendados

- Lácteos solo yogurt.
- Frutas como manzana y plátano.
- Cereales como arroz y pan tostado.

Alimentos No recomendados.

- Ningún alimento de origen animal.
- Ninguna verdura.
- Ninguna leguminosa.
- Ningún aceite ni azúcares.

Patologías

- Diarrea aguda.
- Gastroenteritis.
- Diarreas graves.
- Intestino irritable.

Preparación.

Las comidas deben ser de poca cantidad y frecuentes. Contiene 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena).





Dieta Hipolípídica.

Indicaciones

Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias. Se deben cuidar los siguientes aspectos: Baja en colesterol < 200mg y baja en grasas saturadas.

Alimentos recomendados

- Leche descremada (sin grasa)
- Yogures sin grasa, cultivados o helados.
- Requesón sin grasa.
- Galletas de arroz.
- Frutas, verduras y legumbres.

Alimentos No recomendados.

- Carnes y embutidos
- Manteca Vegetal y Animal.
- Mantequilla.
- Visceras
- Quesos Maduros.

Patologías

- Obesidad, sobrepeso.
- Ateroesclerosis.
- Dieta alta en hidratos.
- ERC, Enfermedad hepática obstructiva, abuso de alcohol.
- Ingesta alta en dosis de Beta-bloqueadores y corticoesteroides.

Preparación.

Preparar los alimentos con bajo en grasas trans y saturadas.

Dieta Hiperlipídica.

Indicaciones

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos. La idea es incrementar los ácidos grasos mono y poliinsaturados; además se deben vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar, para revertir los parámetros de dislipidemia.

Alimentos recomendados

- Verduras.
- Frutas (consumir de preferencia crudos y con cascara).
- Cereales o harinas integrales.
- Legumbres como soja y avena.
- Aceites: Aceite para cocinar, aderezo para ensalada, mantequilla de cacahuate.
- Carnes: Costilla de res, carne molida.
- Leche entera y queso crema.

Alimentos No recomendados.

- Pan, arroz, pasta.
- Carnes Grasas (Cordero, Cerdo y Pato).
- Pescados Grasos.
- Alimentos fritos.

Patologías

- EPOC.
- Ancianos Desnutridos sin restricción de proteínas.
- Pacientes con desnutrición.

Preparación.

Preparar los alimentos moderadamente de grasa de preferente no fritos y limitar el consumo de grasas saturadas.



Dieta Cetogénica.

Indicaciones

La gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, sin embargo, es muy utilizada para control de peso, debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas.

Alimentos recomendados

- Lácteos entera y yogurt natural.
- Carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamón, vísceras en general.
- Verduras todas en general.
- Aceites de todo tipo, soya, girasol, canola, oliva, mayonesa, margarina.
- Cacahuete, avellanas, pepitas, nuez, almendras, pistaches, aceitunas, chia, linaza.

Alimentos No recomendados.

- Lácteos semidescremada y descremada.
- Carne magra.
- Frutas todas en general.
- Cereales todos en general, pan dulce, galletas de arroz, bolillo y tortilla.
- Azúcares y botanas ninguna como miel, refrescos, papas, chicharrones.

Patologías

- Obesidad mórbida.
- Epilepsia.

Preparación.

Los alimentos que se limitarán serán los más altos en contenido de grasas y una restricción importante de hidratos de carbono, básicamente solo en forma de verduras





Dieta mediterránea.

Indicaciones

Es aquella que nos aporta los alimentos necesarios en la proporción y cantidad adecuada para el correcto funcionamiento del organismo y basado en la cocina tradicional para la alimentación

Alimentos recomendados

- Verduras.
- Frutas.
- Granos o cereales integrales.
- Frijoles.
- Frutos secos y semillas.
- Aceite de oliva.
- Hierbas y especias para condimentar.

Alimentos No recomendados.

- Limita la cantidad de carne roja.
- Limita la cantidad de alimentos con azúcar añadido.

Patologías

- Enfermedad de Alzheimer.
- Enfermedad de Parkinson.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Reducir el colesterol.
- Prevenir el síndrome metabólico

Preparación.

Consumo todos los días vegetales, frutas, granos o cereales integrales y grasas vegetales. Así como cada semana pescado, aves, frijoles, legumbres y huevos.



Dieta Dash.

Indicaciones

Es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras. Régimen adecuado para las personas que padecen de hipertensión arterial o prehipertensión,

Alimentos recomendados

- Verduras.
- Frutas.
- Granos integrales.
- Productos Lácteos descremados o Con Bajo Contenido Graso.
- Pescado, carne.
- Legumbres.
- Frutos Secos.

Alimentos No recomendados.

- Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas.
- Reducirá las bebidas alcohólicas

Patologías

- Hipertensión arterial.
- Insuficiencia cardíaca.
- Accidentes cerebrovasculares

Preparación.

Alimentación bajo en sodio y disminuye las bebidas azucaradas y el dulce, limitando grasas saturadas y grasas trans.

Dieta Hiposodica.

Indicaciones

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. Para personas que padecen de hipertensión arterial, insuficiencia renal y insuficiencia cardiaca.

Alimentos recomendados

- Aves y otras carnes bajas grasas.
- Pescados frescos .
- Huevos.
- Lácteos y derivados descremados.
- Queso sin sal, harina, pastas alimenticias, cereales.
- Patatas, legumbres, verduras y hortalizas frescas.
- Fruta natural, zumos naturales (manzana, naranja, plátano).

Alimentos No recomendados.

- Sal de cocina, mesa, yodada, marina.
- Carnes saladas, ahumadas y curadas.
- Pescados ahumados, desecados, en conserva, congelados y mariscos
- Embutidos en general.
- Quesos en general, frescos sin sal. • Pan con sal.
- Aceitunas, pepinillos.

Patologías

- HT.
- Insuficiencia renal.
- Insuficiencia cardíaca.

Preparación.

Limitar cocinar los alimentos en alto contenido en sodio y limitar agregar sal a los alimentos que se van a consumir.





Dieta Hipersodica.

Indicaciones

Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia, es de muy corta duración.

Alimentos recomendados

- Leche, yogur,quesón.
- Carnes, pescados, huevos.
- Jamón cocido bajo en sal.
- Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas.
- Fruta.
- Verdura.
- Aceite de oliva.

Alimentos No recomendados.

- Alimentos Bajos en Sodio.
- Dulces o Repostería.
- Queso duro.

Patologías

- Pacientes con hiponatremia.
- Insuficiencia hepática.
- Síndrome de secreción inadecuada de hormona antidiurética (SIHAD).

Preparación.

Es aquel régimen alimenticio que presenta un consumo excesivo de sodio. Precaución en la cantidad consumida.

Dieta ATKINS.

Indicaciones

Dieta rica en proteínas y baja en carbohidratos, indicada para personas es similar a la dieta cetógena, pero permite un poco más de flexibilidad en las cantidades de proteínas, líquidos y calorías.

Alimentos recomendados

- Vegetales, brocoli, coliflor, espárragos y espinacas.
- Frutas como arándanos, frambruesas, peras, aguacates
- Granos enteros y sus derivados.
- Aceites de semillas y vegetales.

Alimentos No recomendados.

- Harinas, trigo, cereales, tortilla y pan.
- Leche, crema, yogurt, pastas, arroz.
- Frijoles, lentejas, habas, garbanzos.
- Melón, sandía, papaya, piña, kiwi, plátano, mango

Patologías

- Diabetes.
- Prevenir el síndrome metabólico.
- Presión arterial alta.

Preparación.

Fase 1. se pueden comer verduras bajas en carbohidratos como la lechuga, el pepino o el apio.

Fase 2. Añadir las nueces, los lácteos, las lentejas y las semillas.

Fase 3. Consumo de hidratos se aumenta un 10% y se introducen en el menú más frutas y verduras, legumbres, leche y mantequilla.

Fase 4. Mantener los hábitos de las anteriores fases.





Dieta Normoproteica.

Indicaciones

Esta dieta fue creada como un tratamiento para ayudar a personas en el proceso de perder peso. Consiste en bajar la cantidad de calorías que se ingieren, reduciendo el volumen de carbohidratos y grasas para sustituir un pequeño porcentaje por suplementación con proteínas.

Alimentos recomendados

- Verduras.
- Carne.
- Pescado.
- Huevos
- Cereales y legumbres.

Alimentos No recomendados.

- Pan.
- Pasta.
- Arroz (Integrales).
- Embutidos y carnes procesadas.

Patologías

- Evita la pérdida muscular.
- Carencias nutricionales.
- Sobrepeso y obesidad.

Preparación.

Consiste en ingerir menos carbohidratos y menos grasas durante un tiempo. Prestando especial atención a los alimentos ricos en proteínas y a las verduras de hoja verde.



Dieta Normocalórica.

Indicaciones

No tiene ninguna modificación ni en consistencia ni en la textura, ni en su contenido de nutrientes. Indicada para pacientes sanos, que no presentan ninguna alteración en la digestión y absorción de nutrientes.

Alimentos recomendados

- Huevos.
- Yogurt.
- Tomate, Chile, Cebolla.
- Tortillas.
- Frutas.
- Pollo.
- Zanahoria, Papas , Jícama, Pepino, naranja,
- Espinacas.

Alimentos No recomendados.

- Alimentos con bajo contenido calórico

Patologías

- Obesidad y sobrepeso.
- Peridos de definición muscular

Preparación.

Dieta que busca el equilibrio nutricional y calórico entre lo que ingerimos y lo que quemamos. El balance diario debe ser lo más cercano posible a cero y conseguir de esta forma mantener un peso corporal constante.



BIBLIOGRAFIAS.

- L. Kathleen mahan, Sylvia Escott-stump, Janice L. Raymond. Krause Dietoterapia. 13 a. edición., Editorial ELSEVIER.
- P. Cervera, J. Clapés, R. Rigolfas. Alimentación y Dietoterapia. 4.a edición. Editorial McGraw-Hill. INTERAMERICANA.
- Antologia. Introducción a la nutrición. Licenciatura en nutrición.

