



**Edwin Alejandro Morales Velasco**

**Daniela Montserrat Méndez Guillen**

**Manual dietético**

**Nutricion**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**3° "A"**

## INDICE

- Dieta de líquidos claros.....
- Dieta de líquidos completos generales.....
- Dieta en pures.....
- Dieta suave .....
- Dieta blanda.....
- Dietas modificadas en nutrientes.....
- Dieta hipocalórica .....
- Dieta hipercalórica.....
- Dieta Hipoproteica.....
- Dieta hiperproteica.....
- Dieta modificada en purinas.....
- Dieta modificada en CH.....
- Dieta modificada en fibra.....
- Dieta Bret.....
- Dieta hipolipídica.....
- Dieta hiperlipídica .....
- Dieta cetogénica.....
- Dieta mediterránea .....
- Dieta hiposódica .....
- Dieta hipersódica.....
- Dieta Atkins .....

## 1. Dieta de líquidos claros:

Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Los líquidos que se proveen son traslúcidos.

- 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.

- Alimentos recomendados:

La alimentación con base en líquidos claros consiste en alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.



## 2. Dieta de líquidos completos o líquidos generales:

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

- 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), con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.



- Alimento recomendado:

La alimentación con base en líquidos generales se conforma de alimentos como leche, yogur 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, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta (según la tolerancia).

### 3. Dieta de purés

El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.

- Indicaciones:

Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos, así como en los niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales. Si se requiere jeringa para administrar los alimentos, debe estudiarse la posibilidad de optar por la alimentación enteral.

- Alimento recomendado:

La alimentación basada en purés consiste en alimentos que se puedan presentar con esa consistencia, tales como sopas, caldos, consomés, leche, yogurt,

jugos y purés de verduras colados, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré, puré de papa, arroz o pasta,



carne o pescado, hígado, huevo tibio, mantequilla, margarina, aceite, nieve, helado, gelatina, azúcar, miel, jalea, especias y condimentos al gusto.

#### **4. La dieta suave**

Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Por ejemplo, plátano, mango, tortillas, etc. Y que no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor como en el caso de las tostadas.

- **Indicaciones:**

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. También se emplea para personas con vórices esofágicas.

Alimento recomendado:

Puede incluir los alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave.

Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara; las carnes de res y puerco molidas, el

pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia. Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.



#### **5. Dieta blanda**

La dieta blanda, aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.

Además, limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, es decir, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

- Indicaciones:

Este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal; en Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal -como gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos

- Alimento recomendado:

En la dieta blanda los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad grasa o aceite. Las especias y condimentos se deben utilizar con discreción, según la tolerancia del paciente. Se deben excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas.



Si se acostumbra tomar café,

sea normal o descafeinado, debe ingerirse con moderación y de preferencia más diluido de lo normal. Las bebidas que contienen cafeína, como la cocoa, el té negro y algunas bebidas gaseosas, deben consumirse a discreción, de acuerdo con la tolerancia del sujeto. Las bebidas alcohólicas se restringen o eliminan, en caso necesario.

#### -Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

Las dietas modificadas en energía o en otros nutrimentos específicos proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo. A manera de introducción se presenta un organizador gráfico para conjuntar los tipos de dietas modificadas en energía y macronutrientes

## 6. Dieta hipoenergética

La dieta hipoenergética o hipocalórica es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y, por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes. Se puede indicar en general para enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos, en el siguiente gráfico se exponen las indicaciones por su etiología:

- ✓ Metabólicas: Sobrepeso, Obesidad, Hipertensión
- ✓ Fármacos: Inmunosupresores, Consumo de corticoides

## 7. Dieta hipercalórica:

Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

### • Indicaciones

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas como:

- ✓ Desnutrición: Energética, Mixta (Energético- Proteico)
- ✓ Enfermedades catabólicas: Cáncer, SIDA, Quemaduras, Sepsis, Neurológicos

En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente, si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan



gases o inflamación (como las leguminosas o algunas verduras según la tolerancia individual).

## **8. Dieta Hipoproteica**

Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo. Como todas las dietas que disminuyen el aporte de una



variedad de nutriente específico, entraña

ciertos riesgos por lo tanto SIEMPRE debe contar con una precisa indicación y un estricto control médico. Las dietas hipoproteicas deben ser estrechamente vigiladas en períodos de crecimiento (niños) y embarazo.

### • Indicaciones:

La principal utilidad de las dietas hipoproteicas radica hoy en día en ser un pilar terapéutico fundamental en el tratamiento de determinadas enfermedades como la fenilcetonuria (PKU), previniendo la acumulación de fenilalanina en el organismo y sus consiguientes efectos deletéreos sobre el mismo; la insuficiencia hepática, reduciendo la tasa de complicaciones como por ejemplo la encefalopatía hepática al reducir la tasa de acumulación de elementos nitrogenados en el Sistema Nervioso Central; la insuficiencia renal, reduciendo la progresión de la enfermedad si se aplica en fases precoces; etc.

### • Alimentos Recomendados:

-Cereales: pan blanco (trigo, centeno), pan integral, harina de trigo integral, biscotes, arroz, arroz integral.



-Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de Bruselas.

-Frutas: membrillo, manzana, pera, sandía, limón, níspero, mango, piña, caqui, ciruelas, melocotón, melón, pomelo, uvas, fresa, cereza, albaricoque, mandarina, naranja, frambuesa, fruta en almíbar, chirimoya, kiwi, higos, plátano, castañas, uva, pasa, dátil, ciruela seca, higos secos.

### **9. Dieta Hipoproteica**

Dieta baja en contenido Proteico iniciadas. Especialmente para pacientes con Insuficiencia Renal Crónica.

Para poder mejorar los Síntomas Urémicos, reducir la producción de residuos Procedentes del Metabolismo de las Proteínas (Urea y ácido úrico).



#### **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

- Verduras y Hortalizas: Pepino, Cebollas, Pimiento, Rábano, tomate, lombarda, berenjena, Boniato, aguacate, calabacín, Calabaza, Endibia, Escalora, Lechuga, Champiñones, Setas, Espárragos, Papa, Puerro, judías verdes, Alcachofas y Coles de Bruselas.

#### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

- Leche y derivados Lácteos, Carnes, Huevos y Legumbres, Mariscos, Frutos Secos.

- **PATOLOGÍAS: INSIFICIENCIA RENAL CRÓNICA.**

## 11. Dieta Modificada en Purinas.

Dieta que consiste en un Plan de Alimentación que limita el consumo de alimentos con alto contenido de PURINAS.

### • ALIMENTOS RECOMENDADOS: •

Granos: Cereales, Arroz, Fideos, Pasta y Papas, Verduras de Temporada, Todas las frutas y Jugos, Lácteos: Yogurt, Leche y Queso sin Grasa, Carne y Frijoles, Huevos, Mantequilla de cacahuete y nueces, Café, Té y Cocoa.

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Aceites y grasas, Avena no más de 2/3 tazas sin cocer, Hongos, Arvejas, Guisante Secos, Espinaca, Espárragos y Coliflor, Carnes Rojas. Ejemplo; Res, Cordero, Cerdo y Ternero, Cerveza y Otras Bebidas Alcohólicas.

### • PATOLOGÍAS:

- Gota o Cálculos Renales.
- Pacientes con Hiperuricemia causada por niveles altos de ácido úrico.

## 12. Dieta Baja en Carbohidratos.

Es necesario evitar o limitar alimentos procesados ricos en “Carbohidratos” refinados y azúcares añadidos, también se recomienda reducir el consumo de frutas y almidones como patatas, arroz, pasta y Legumbres.

### • ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Carnes Magras, Pescados y Mariscos, Huevos, Productos Lácteos bajos en grasas, Aguacates, Nueces, Semillas,



Verduras Bajas en Almidón:  
Espinacas y Brócoli, Aceite de  
Oliva y de Coco.

**ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Bebidas Refrescantes y Refrescos carbonatados, Zumos  
Envasados, Mermeladas, Pan Blanco o Integral, Cereales  
Azucarados, Dulces y Snacks, Arroz, Pasta y Legumbres.

- **PATOLOGÍAS:**
- Diabetes Mellitus Tipo 2.
- Síndrome Metabólico.

**13. Dieta Modificada en Fibra.**

Dieta a base de Alimentos con bajo contenido de Fibra los cuales  
se utilizan en Padecimientos inflamatorios Gastrointestinales,  
Medida de Preparación antes de estudios clínicos o Pacientes que  
van a tener una Cirugía de Colon. Se recomienda una ingesta de  
4-5 g/día.

- **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**  
Carnes Blancas y Rojas (verificar que sean blandas y fáciles de  
masticar), Huevos, Mantequilla de maní blanda y Tofu.

**ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Carnes Frías (salchichas, Jamón, etc.) todo lo que sea embutidos,  
Hot Dogs, Mantequilla de Maní tostado, Nueces, Frijol, Guisantes.

**PATOLOGÍAS:**

- Síndrome de Intestino Irritable (SII).

- Diverticulitis.
- Enfermedad de Crohn.
- Colitis Ulcerosa.

#### **14. Dieta BRAT.**

Acrónimo de Banana, rice, Apple sauce y toast, Dieta a base de Plátano, Arroz, Puré de Manzana y Tostadas. Indicada en Pacientes con Malestar Estomacal o Problemas Intestinales.



- ALIMENTOS RECOMENDADOS: Plátano, Arroz, Puré de Manzana, Tostadas de Maíz sin Aceites, En un futuro se pueden incorporar: Espinas, Calabacín y Zanahoria (hervidas), Clara de huevo o Merluza al Vapor.

- ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Alimentos con alto Contenido Lipídico, Alimentos con alto Contenido de Fibra.

#### **PATOLOGÍAS:**

- Gastroenteritis Vírica.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Diarreas.

## 15. Dieta Hipolípida.

Dieta a Base de Alimentos con Bajo Contenido Lipídico, está Dieta se indica en Pacientes con el Colesterol y Triglicéridos altos.

Consiste en reducir la ingesta de lípidos (Dieta de Protección Biliopancreática).

### • ALIMENTOS

#### RECOMENDADOS:

Cereales y Derivados,  
Carnes, Pescado y  
Mariscos, Huevos,  
Leche y derivados, Frutas y  
Frutos secos, Verduras y  
Legumbres, Aceites de Oliva,  
Girasol y Maíz.



• ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Chorizo de cerdo, Manteca Vegetal y Animal, Mantequilla. Vísceras, Piel de Pollo, Quesos Maduros, Cortes Gruesos de Carnes y Embutidos.

### • PATOLOGÍAS:

- Pacientes con el Colesterol triglicéridos altos.
- Pacientes con Insulinoma.
- Colangitis.

## 16. Dieta Hiperlípida.

Es una dieta inadecuada nutricionalmente hablando, por su bajo aporte calórico, por lo tanto, se indica por períodos cortos (24 a 48 horas), estimula muy poco el recto gastrointestinal, resulta de fácil digestión, no contiene Fibra, condimentos, leche y derivados

• ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Frutas y Verduras (consumirlos preferentemente crudos y con su piel),  
Cereales, Panes o harinas integrales, Legumbres (especialmente Soja y Avena).

• ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Carnes Grasas (Cordero, Cerdo y Pato).  
Pescados Grasos. Huevos  
Fritos y en Tortilla española con papas fritas.

PATOLOGÍAS: • Pacientes que Presentan Desnutrición. •  
Fracturas. • Quemaduras. • Ancianos Desnutridos sin  
restricción de proteínas.

### 17. Dieta Cetogénica.

Es una dieta estricta que puede reducir, y en algunos casos detener, las Crisis Convulsivas. La DC tiene un alto contenido de Grasas, Pocos Hidratos de carbono y Proteínas Suficientes para que el niño Crezca.

#### ALIMENTOS

##### RECOMENDADOS: •

Huevos. • Carnes. P. Ej.;  
carnes Rojas, Pavo, Pollo,  
Tocino y Salchichas. •  
Pescados.; pescados grasos  
como el salmón, trucha y  
atún. • Nueces y Semillas:  
almendras, semillas de chía, nueces  
y semillas de calabaza.



- ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Comidas ricas en hidratos de carbono como; los azúcares, cereales y las Legumbres. • Papas, Arroz, dulces, los zumos y la mayoría de Frutas.

- PATOLOGÍAS: • Enfermedades Neurológicas como:

Epilepsia refractaria, Epilepsia Mio Iónica astática,

Enfermedad de Parkinson, Enfermedad de Alzheimer,

Esclerosis lateral amiotrófica, migraña, narcolepsia, depresión y autismo.

### **18. Dieta Mediterránea.**

Dieta Basada en Comidas a

Base de Planta y Vegetales, con sólo pequeñas cantidades de Carne de res y pollo.

Más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres.

Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra. Indicada en

Pacientes con Enfermedades Cardiovasculares, Ciertos tipos de Cáncer y

contribuye a una Buena Salud Digestiva.

- ALIMENTOS

RECOMENDADOS:

Plantas: Frutas y Verduras,

especias, frutos secos,

frijoles y granos o cereales

enteros. • Cantidades

Moderadas de lácteos,

aves y huevos forman

parte de esta dieta.

- ALIMENTOS NO

RECOMENDADOS:

Carnes Rojas. • Dulces y otros Postres. • Mantequillas y aceites Saturados.

- **PATOLOGÍAS:**

Enfermedades Cardiovasculares. • Diabetes Mellitus Tipo 2. • Síndrome Metabólico.  
• Enfermedad de Alzheimer. • Enfermedad de Parkinson.

### **19. Dieta Hiposódica.**

Dieta que controla la Ingestión de Sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

- **ALIMENTOS PERMITIDOS:** • Carnes. • Pescados. • Huevos. • Legumbres. • Papa sin Sal. • Arroz sin Sal. • Guisantes y Habas. • Fruta.

- **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:** • Agua Mineral o con Gas. • Sal de Cocina. • Comidas Precocinadas→ Lasaña. • Salsas Comerciales. • Congelados. • Conservadores en General. • Mantequilla, Margarina y Manteca.

**PATOLOGÍAS:** • Hipertensión Arterial. • Insuficiencia Cardíaca, Hepática y Renal.

### **20. Dieta Hipersódica.**

Consiste en una dieta rica en sodio, donde el régimen alimenticio que presenta un alto consumo de Sodio, ya que el sodio es un mineral que se encuentra de forma natural en cualquier alimento natural pero también se añade a diversos Productos.

- **ALIMENTOS PERMITIDOS:** • Caviar. • Atún. • Caballa. • Sardinias en escabeche. • Calamar y mariscos. • Frutos secos Salados. • Pan de Maíz. • Pan Blanco. • Biscotes con Sal.

- **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:** • Alimentos Bajos en



Sodio. • Dulces o Repostería. • Queso duro.

- PATOLOGÍAS: • Insuficiencia Cardíaca, Renal y Hepática.
- Ciertos Tipos de cáncer.

si no hay Agregarle Sal de Cocina.

## **21. Dieta ATKINS.**

Dieta que sostiene

Alimentarse de

Demasiados

Carbohidratos,

Especialmente

azúcar, harina Blanca

y otros Carbohidratos

Refinados, Conduce a

muchos problemas,

como el desequilibrio

en el nivel de la Glucosa en la Sangre,

aumento de Peso y

Problemas Cardíacos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: • Proteínas como;  
Pescado y Mariscos, Carne de aves, Carne, Huevos y  
Queso. Esto en todas las Comidas. No es necesario Limitar  
el Consumo de aceites y grasas. ALIMENTOS NO

RECOMENDADOS: • Frutas. • Productos Horneados. •  
Productos Azucarados. • Panes. • Fideos. • Granos. • Frutos  
Secos o Alcohol.

- PATOLOGÍAS: • Síndrome Metabólico. • Diabetes Mellitus.  
Hipertensión Arterial y Enfermedades cardíacas.

## **22. DIETA NORMOPROTEICA.**

Dieta que consiste en ingerir menos Carbohidratos y menos grasas durante un tiempo. Pero consumir Proteínas de manera Moderada. Como las verduras de Hoja Verde. Para atender necesidades estructurales de nuestro Organismo.

- **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

4 a 6 Comidas, prevalecerán en la primera etapa que consistirá en Verduras y Suplementos Proteicos. La Segunda Etapa

- **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:** • Pocas Cantidades de Pan, Panecillos, Pasta y Arroz Integrales, Frutas y Verduras.

- **PATOLOGÍAS:** • Previene Insuficiencia Renal. • Daño Hepático.

## BIBLIOGRAFIA

(S/f-e). Euskadi.eus. Recuperado el 12 de diciembre de 2023, de [https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd\\_publicaciones/es\\_hdon/adjuntos/ManualDietasC.pdf](https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd_publicaciones/es_hdon/adjuntos/ManualDietasC.pdf)  
(MANUAL DE DIETAS SERVICIO DE ALIMENTACIÓN SERVISUMINISTROS EL DIAMANTE, s/f)

MANUAL DE DIETAS SERVICIO DE ALIMENTACIÓN SERVISUMINISTROS EL DIAMANTE.

(s/f). Gov.co. Recuperado el 12 de diciembre de 2023, de <https://hsdp.gov.co/portal/wp-content/uploads/2020/02/>

MANUAL-DE DIETAS.pdf

(Dietas & Hospitalizado, s/f) Dietas, M., & Hospitalizado, P. (s/f).  
Quironsalud.com. Recuperado el 12 de diciembre de 2023, de <https://www.quironsalud.com/hospital-la-luz/es/pacientes-visitantes.Ficheros/2984350Manual%20Dietas%20La%20Luz%202023.pdf> pág. 30  
(Guardado, 2019) Guardado, N. (2019). Manual de Dietas Terapéuticas (2). [https://www.academia.edu/40198058/Manual\\_de\\_Dietas\\_Terape\\_uticas\\_2](https://www.academia.edu/40198058/Manual_de_Dietas_Terape_uticas_2)