



Erivan Robely Ruíz Sánchez

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillén**

Manual de dietas

Nutrición

Tercer semestre

PASIÓN POR EDUCAR

“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de diciembre del 2023.



MANUAL DE DIETAS

ERIVAN ROBELY RUIZ SANCHEZ 3"A"

"DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS"

Los líquidos claros son muy fáciles de digerir y no dejan residuos sin digerir en el intestino. Esta dieta está indicada para los pacientes que se están recuperando de una irritación o infección del Estómago o Intestinos durante al menos 10 días.

PATOLOGÍAS:

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

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Alimentos totalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos que estén a temperatura ambiente; Incluye Sopas Cremosas y Coladas, Así como Té.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Agua común.
- Jugos de Frutas sin pulpa.
- Caldos o Consomé.
- Gelatina.
- Paletas de Helado que no contengan pedazos de fruta, pulpa de fruta o Yogurt.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Jugo de Néctar o pulpa, jugo de ciruela.
- Leche y Yogurt.



"DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS/GENERALES"

Se utiliza en un periodo de transición entre alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral)

PATOLOGÍAS:

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

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

-Líquidos
-Semisólidos
-Cocidos o hervidos

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Leche
Yogurt natural
Huevo
Cereales cocidos no integrales
Verduras cocidas y coladas
Sopas
Crema
Caldos
Consomé
Margarina
Gelatina
Jugos colados
Nieves y paletas de agua
Infusiones
Caramelos
Miel
Azúcar
Sal y pimienta (según la tolerancia)

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Carnes
Alimentos grasosos
Irritantes



"DIETA EN PURÉS"

Para pacientes que tienen problemas para masticar o tragar, en pacientes que se le ha hecho una cirugía en la boca o tiene problemas para mover o ha perdido la sensación en partes de la boca, como los labios o la lengua o en niños de 6 o 7 meses que inician con una alimentación complementaria.

PATOLOGÍAS:

- PX con dificultad para masticar
- PX con problemas esofágicos
- Niños pequeños y adultos mayores que hayan
- perdida de piezas dentales

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

cocidos y licuados. Triturar bien todo tipo de alimentos hasta obtener una consistencia Pastosa/Cremosa.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

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
Puré de papa
Arroz o pasta
Carne o pescado
Hígado
Huevo tibio.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Alimentos de difícil digestión
con orillas
Altos en temperatura
Fritos



"DIETA SUAVE"

Esta dieta se utiliza en PX 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 recomienda después de un periodo de ayunas por enfermedad grave o cirugía digestiva, una gastritis, un cólico, úlcera, episodios de diarrea o vómitos y por infección por virus.

PATOLOGÍAS:

PX con cirugía de cabeza y cuello
PX con problemas dentales, de masticación y deglución
PX con varices esofágicas

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Hervidos, cocidos, Al vapor
Molidas

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Vegetales Cocidos no Flatulentos.
- Cereales Refinados.
- Carnes Blancas.
- Pescados Blancos.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Alimentos con orillas cortantes, como:

- Papas fritas
- Cacahuates
- Tostadas
- Bolillos
- Verduras y frutas duras



"DIETA BLANDA"

Se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal.

PATOLOGÍAS:

Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal como:

Gastritis

Úlcera o colitis

Intolerancia a los lípidos

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

A la plancha, hervidos, Estofados

Asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Carnes Tiernas y Magras(aves de corral).
- Pescado Blanco y los mariscos.
- Mantequilla de maní cremosa.
- Budín y natillas.
- Galletas

ALIMENTOS NO

RECOMENDADOS:

- Chiles
- Pimienta negra
- Menta
- Pimentón
- Curry
- Jitomate
- Especias concentradas.
- Bebidas alcohólicas



"DIETA HIPOCALÓRICA"

Se indican en general para enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos

PATOLOGÍAS:

- Obesidad y Sobrepeso.
- Riego cardiovascular.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos

ALIMENTOS

RECOMENDADOS:

Leche descremada
Frutas
Verduras
Malteadas
Cereales industrializados
Carnes sin grasa
Aves como pollo

ALIMENTOS NO

RECOMENDADOS:

Refrescos
Aguas de sabor
Jugos
Chocolates
Alimentos grasosos



"DIETA HIPERCALÓRICA"

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

PATOLOGÍAS:

Desnutrición
Cáncer
SIDA
Quemaduras
Sepsis
Neurológicas

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos, Hervidos, Al vapor, Asados

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Sólidos al inicio
Líquidos al final
Plátano
Aguacate
Coco
Pescado
Carne
Huevos
Cereales

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Carnes grasas (cordero, cerdo y pato)
Pescados grasos
Huevos fritos



"DIETA HIPOPROTEICA"

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.

La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes y también se debe de cuidar el aporte de kilocalorías para evitar déficit energético.

PATOLOGÍAS:

Enfermedades renales:
Insuficiencia renal aguda
Enfermedad renal estadios I al IV sin
tratamiento sustitutivo
Proteinuria

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos, Hervidos

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Alimentos de origen vegetal
Alimentos de origen animal
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.



"DIETA HIPERPROTEICA"

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo), 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. La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes (hidratos de carbono y lípidos) y las kilocalorías deben ser bien ajustadas al caso.

PATOLOGÍAS:

Sepsis
Desnutrición proteica
Cáncer
Quemados
VIH
Politraumatizado
Estados febriles

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos, Hervidos, Al vapor

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Huevos.
- Cortes de carne más magros.
- Pechugas de Pollo.
- Pechugas de Pavo.
- Frijoles y Garbanos.
- Camarón.
- Nueses y Semillas, P.Ej; Semillas de Calabaza, Cacahuete y Almendras.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Alimentos que aporten calorías vacías y Grasas.
- Alimentos Procesados.
- Alimentos Precocidos y Fritos.
- Alimentos altos en contenidos de Carbohidratos(como los cereales o los tubérculos.



"DIETA MODIFICADA EN 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.

PATOLOGÍAS:

Elevación de ácido úrico

Gota

Enfermedad renal

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos

Hervidos

Al vapor

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Carnes blancas

Frutas

Verduras

Cereales

Leche baja en grasa

Nueces

Queso

Helado

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
- Cerveza y Otras Bebidas Alcohólicas



"DIETA BAJO EN CARBOHIDRATOS"

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.

PATOLOGÍAS:

Elevación de ácido úrico

Gota

Enfermedad renal

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos

Hervidos

Al vapor

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Carnes blancas

Frutas

Verduras

Cereales

Leche baja en grasa

Nueces

Queso

Helado

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
- Cerveza y Otras Bebidas Alcohólicas



"DIETA MODIFICADA EN FIBRA"

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.

PATOLOGÍAS:

Diverticulitis
Gastroparesia
Enfermedad de Crohn
Obstrucción o estenosis del intestino
Colitis ulcerativa

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos
Al vapor

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Yogurt
Pollo
Jamón
Manzana
Pera
Zanahoria
Chayote
Arroz
Aceite de maíz, girasol, etc.
Pan tostado
Papas

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Leche entera, descremada
Cerdo
Res
Avena
Pan dulce
Frijol
Lenteja
Azúcar
Refrescos



"DIETA BRAT"

Tipo de dieta blanda que consta solo cuatro alimentos: plátanos, arroz, compota de manzana y tostadas. Se utiliza para recuperarse de problemas gástricos, pero no es recomendable en todas las situaciones.

PATOLOGÍAS:

- Gastroenteritis vírica.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Diarreas.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

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

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Alimentos con alto Contenido Lipídico.
- Alimentos con alto Contenido de Fibra.



"DIETA HIPOLIPIDICA"

Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias

PATOLOGÍAS:

Diabetes Mellitus

Hipotiroidismo

Enfermedad hepática obstructiva

pacientes con el colesterol triglicéridos altos.

Enfermedades cardiovasculares

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Frutas

Vegetales

Panes

Harinas integrales

Legumbres

Cacahuates

Soya

Cereales

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Manteca

Alimentos fritos

Mantequilla

Quesos

Chorizo



"DIETA HIPERLIPIDICA"

Los lípidos en esta dieta deben de ser en su mayoría mono y poliinsaturados.
No es una dieta común pero si es utilizable.

PATOLOGÍAS:

Pacientes que presentan desnutrición.
Ancianos Desnutridos sin restricción de proteínas

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos
Hervidos
Al vapor

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:

- Empanizados
- Frituras
- Pasteles
- Caramelos
- Galletas
- Tartas
- Helados



"DIETA CETOGÉNICA"

La DC tiene un alto contenido de Grasas, Pocos Hidratos de carbono y Proteínas Suficientes En obesidad mórbida y en epilepsia. La proporción será inclinada hacia los lípidos, hasta un 60%, para lograr la cetosis, este principio se basa en la utilización de energía, a partir de las reservas grasas corporales del organismo, es muy baja en hidratos de carbono.

PATOLOGÍAS:

Enfermedades Neurológicas

- Diabetes Mellitus.
- Obesidad y dislipidemias
- Riesgo Cardiovascular.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos
Hervidos
Al vapor

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Huevos.
- Carnes.P.Ej; carnes Rojas, Pavo,Pollo, Tocino y Salchichas.
- Pescados.P.El; 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.



"DIETA MEDITERRANEA"

Dieta basada en comidas a base de planta y vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo ,ato consumo de porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres, alimentos altos en fibra.

PATOLOGÍAS:

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

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos
Hervidos
Al vapor

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



"DIETA DASH"

La dieta basada en enfoques dietéticos para detener la hipertensión es un plan de alimentación saludable diseñado para ayudar a tratar o prevenir la hipertensión.

PATOLOGÍAS:
Hipertensión Arterial.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:
Cocidos, Hervidos, Al vapor, Asados
A la plancha

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Productos lácteos sin grasa o con un bajo contenido de grasa
Granos integrales
Carnes magras, aves
frijoles
Soya
Legumbres
Huevos y sustitutos de huevo
Pescado
Nueces y semillas
Grasas saludables para el corazón, como aceite de oliva y canola o aguacates.



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Productos Lácteos descremados o Con Bajo Contenido Graso.
- Pescado.
- Carne de Ave.
- Legumbres.
- Frutos Secos.
- Alcohol.
- Bebidas azucaradas
- Alimentos con alto contenido de grasas saturadas

"DIETA HIPOSÓDICA"

Es una dieta que controla la ingestión de sodio para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.
Es comúnmente utilizada en casos de hipertensión arterial

PATOLOGÍAS:

- Hipertensión Arterial.
- Insuficiencia Cardíaca, Hepática y Renal.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos, Hervidos, Al vapor, Asados
A la plancha

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Leche, yogurt, cuajada y requesón

Carnes, pescados y huevos

Jamón cocido bajo en sal

Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas

Fruta

Verdura

Aceite de oliva

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Agua Mineral o con Gas.

- Sal de Cocina.

- Comidas Precocinadas → Lasaña.

- Salsas Comerciales.

- Congelados.

- Conservadores en General.

- Mantequilla, Margarina y Manteca.



"DIETA HIPERSÓDICA"

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.

PATOLOGÍAS:

Hipertensión
Cardiopatías
Afecciones renales
Cirrosis hepática
Edema cíclico idepático
TX con corticoides

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos, Hervidos, Al vapor, Asados
A la plancha

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Calabaza
Papaya
Fresas
Carnes blanca
Huevo
Tomates
Cebolla
Aguacate
Frutas
Verduras

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Embutidos
Vísceras
Mariscos
Anchoas
Bacalao
Sardinas
Quesos procesados
Palomitas de maíz
Frituras
Salsa inglesa y soya



"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.

PATOLOGÍAS:

Hipertensión
Cardiopatías
Afecciones renales
Cirrosis hepática
Edema cíclico idopático
TX con corticoides

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos, Hervidos, Al vapor, Asados
A la plancha

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 Azúcarados.
- Panes.
- Fideos.
- Granos.
- Frutos Secos o Alcohol.



"DIETA NORMOPROTEICA"

La dieta normoproteica 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.

PATOLOGÍAS:

Personas que precisan un reequilibrio en su peso y hábitos.
Previene Insuficiencia Renal..

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos, Hervidos, Al vapor, Asados
A la plancha

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Fase 1: verduras y los suplementos proteicos Carne, pescado, huevos Fruta Cereales y legumbres

Fase 2

Legumbres
Pescados azules.

Fase 3

Se reintroducen más los alimentos



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Leche
Quesos amarillos
Mantequilla
Cerdo
Carne ahumada
Pasteles
Frutas en amilbar
Mango
Bebidas gaseosas
Jugo de fruta envasado
Cafe
Margarina
Manteca

"DIETA NORMOCALÓRICA"

Una dieta que busca el equilibrio nutricional y calórico entre lo que ingerimos y lo que quemamos.

PATOLOGÍAS:

Personas que no necesitan restricción de alimentos, preparaciones o nutrientes.

Obesidad y Sobrepeso.

• Desnutrición.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocidos, Hervidos, Al vapor, Asados

A la plancha

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Huevos, Tomate, Chile, Cebolla, Tortillas, Frutas, Pollo, Zanahoria, Papas, Jícama, Pepino, Naranja, Jamón, Espinacas y Yogurt.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Alimentos/Comidas con bajo o alto contenido Calórico

