



CÉSAR FELIPE MORALES SOLÍS

LIC.DANIELA MONSERRAT MÉNDEZ

MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS

NUTRICIÓN

PASIÓN POR EDUCAR

3

A

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de diciembre de 2023



MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS



DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

Los fluidos claros, caracterizados por su transparencia y baja densidad de partículas, se distinguen por su capacidad de digestión eficiente, minimizando la presencia de residuos no asimilados en el tracto intestinal. Esta pauta dietética se encuentra indicada de manera específica para pacientes inmersos en el proceso de convalecencia, tras haber experimentado irritaciones o infecciones en el sistema gastrointestinal, focalizando principalmente en el estómago e intestinos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA PACIENTES CON PATOLOGÍAS GASTROINTESTINALES:

1. **Agua Purificada:** Como componente esencial para mantener la hidratación y facilitar procesos metabólicos.
2. **Jugos de Frutas sin Pulpa:** Ejemplos incluyen el jugo de uvas, jugo de manzana filtrado y jugo de arándanos. Estos proveen nutrientes sin agregar carga fibrosa al sistema gastrointestinal.
3. **Caldos o Consomés:** Efectivos para proporcionar nutrientes esenciales y líquidos, facilitando la recuperación.
4. **Gelatina:** Contribuye a la ingesta calórica y proteica sin exponer al sistema gastrointestinal a partículas sólidas.
5. **Paletas de Helado sin Trozos de Fruta, Pulpa o Yogur:** Ofrecen una opción refrescante y calórica sin agregar complejidades digestivas.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

1. **Jugo de Néctar o con Pulpa:** Se desaconsejan, especialmente el jugo de ciruela, debido a su contenido fibroso y potencial irritativo.
2. **Leche y Yogur:** Evitar estos lácteos que podrían generar mayor carga en el sistema digestivo.

PATOPATOLOGÍAS GASTROINTESTINALES QUE RESPALDAN ESTA DIETA:

- 1. Irritación Estomacal e Intestinal:** Se busca reducir la irritación y proporcionar nutrientes de fácil asimilación.
- 2. Infección Estomacal e Intestinal:** La dieta líquida ayuda a minimizar la carga en el sistema gastrointestinal durante la recuperación.
- 3. Quemaduras Graves:** Los alimentos líquidos y semilíquidos a temperatura ambiente facilitan la ingesta sin agravar las lesiones.

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Se sugiere la preparación de alimentos completamente líquidos y aquellos que adquieran consistencia líquida a temperatura ambiente. Esto incluye sopas cremosas, alimentos colados y tés, brindando opciones que se ajustan a las necesidades dietéticas y de confort del paciente durante el proceso de recuperación.

DIETA DE LIQUIDOS COMPLETOS

Esta dieta se prescribe para pacientes que han sido sometidos a intervenciones quirúrgicas, especialmente aquellas relacionadas con procedimientos intestinales. Se recomienda su implementación durante un periodo mínimo de 10 días, con el objetivo de facilitar la transición hacia la tolerancia alimentaria.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- 1. Sopas Cremosas y Coladas:** Proporcionan nutrientes de fácil digestión y contribuyen a la hidratación del paciente.
- 2. Té:** Una opción reconfortante que no solo aporta líquidos, sino que también puede tener propiedades beneficiosas para la recuperación.
- 3. Jugos:** Preferiblemente aquellos que no contengan pulpa, para evitar la carga adicional en el sistema digestivo.

- 4. Gelatina:** Contribuye a la ingesta de calorías y proteínas de manera suave.
- 5. Malteadas:** Ofrecen una opción nutritiva y fácil de consumir.
- 6. Pudín:** Una alternativa suave y deliciosa que se ajusta a las necesidades dietéticas postoperatorias.
- 7. Paletas de Helado:** Brindan una opción refrescante y calórica sin agregar complejidad digestiva.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Queso:** Se desaconseja debido a su consistencia sólida y potencial dificultad para la digestión.
- 2. Fruta Entera (Fresca, Congelada, ni Enlatada):** Evitar para minimizar la carga fibrosa.
- 3. Carnes:** Su exclusión busca reducir la demanda en el sistema digestivo durante la fase inicial de recuperación.
- 4. Cereales:** Se omiten debido a su potencial para generar dificultades digestivas.
- 5. Verduras Crudas o Cocidas:** Su exclusión busca evitar complicaciones gastrointestinales en la etapa inicial de la recuperación.

PATOPATOLOGÍAS QUE RESPALDAN ESTA DIETA:

- 1. Antes de una Colonoscopia o en Pacientes con Quemaduras:** Se adapta para minimizar la carga digestiva en situaciones específicas.
- 2. Antes o después de ciertos tipos de Cirugías:** Su aplicación se orienta a favorecer la recuperación posquirúrgica.
- 3. Tratar Problemas Gastrointestinales (Náuseas, Vómitos o Diarrea):** La composición de la dieta busca abordar y aliviar posibles complicaciones gastrointestinales.

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Esta dieta está compuesta exclusivamente por líquidos y alimentos normalmente líquidos, priorizando la suavidad y la fácil asimilación para facilitar el proceso de recuperación tras la intervención quirúrgica.

DIETA EN PURES

DIETA INDICADA PARA PACIENTES CON DIFICULTADES EN LA MASTICACIÓN O DEGLUCIÓN, POST-CIRUGÍA BUCAL O PROBLEMAS DE MOVILIDAD O SENSIBILIDAD EN LA BOCA, ESPECIALMENTE EN NIÑOS DE 6 O 7 MESES QUE INICIAN LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- 1. Productos Lácteos:** Leche, yogurt (sin trozos de fruta), suero de leche, leche evaporada o condensada, batidos y malteadas de leche, brindando opciones ricas en nutrientes y de fácil ingestión.
- 2. Quesos Suaves o Procesados Derretidos en Salsas:** Requesón de puré, queso ricotta delgado, y quesos suaves o procesados en forma de salsas, ofrecen fuentes de proteínas y grasas de fácil manipulación.
- 3. Helados o Yogurt Congelado:** Alternativas refrescantes que complementan la dieta y son suaves para la boca.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Cualquier Tipo de Piel:** Evitar texturas que puedan resultar difíciles de masticar o tragar.
- 2. Semillas:** Por su potencial riesgo de generar problemas al tragar.
- 3. Huesos:** Se excluyen debido a su dureza y riesgo de obstrucción.
- 4. Alimentos Fibrosos como la "Cebolla":** Texturas fibrosas que pueden resultar complicadas para pacientes con dificultades en la masticación o deglución.

PATOPATOLOGÍAS QUE RESPALDAN ESTA DIETA:

- 1. Disfagia o Trastornos Temporomandibulares:** Diseñada para facilitar la deglución y minimizar el esfuerzo en la masticación.
- 2. Después de una Cirugía Bucal:** Contribuye a una recuperación sin complicaciones alimentarias.

- 3. Problemas para Mover la Boca: Los alimentos seleccionados buscan adaptarse a las limitaciones de movilidad.**
- 4. Pérdida de Sensibilidad en Labios o Lengua: La consistencia pastosa/cremosa facilita la ingestión para aquellos con pérdida de sensibilidad.**

MÉTODOS DE PREPARACIÓN: Todos los alimentos deben ser triturados adecuadamente hasta lograr una consistencia pastosa/cremosa. Este método de preparación garantiza que los alimentos sean fáciles de manejar y ingerir, brindando la adaptabilidad necesaria para las condiciones específicas de los pacientes mencionados.

DIETA SUAVE

Esta dieta se recomienda como fase de recuperación después de periodos de ayuno causados por enfermedades graves, cirugías digestivas, gastritis, cólicos, úlceras, episodios de diarrea o vómitos, así como infecciones virales.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- 1. Vegetales Cocidos no Flatulentos: Proporcionan nutrientes esenciales de manera fácilmente digestible.**
- 2. Cereales Refinados: Ofrecen carbohidratos de fácil asimilación sin cargar excesivamente el sistema digestivo.**
- 3. Carnes Blancas: Fuentes magras de proteínas que son suaves para el sistema digestivo.**
- 4. Pescados Blancos: Alternativa rica en proteínas y baja en grasas.**

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Alimentos Altos en Grasas: Evitar para reducir la carga en el sistema digestivo.**
- 2. Alimentos Muy Condimentados: Incluyendo embutidos, repostería, encurtidos y frutas ácidas, para minimizar la irritación gástrica.**

- 3. Alimentos con Cafeína y Alcohol: Se excluyen para evitar irritantes y estimulantes que puedan afectar la recuperación.**

PATOPATOLOGÍAS QUE RESPALDAN ESTA DIETA:

- 1. Enfermedades Digestivas: Incluyendo úlceras, hernia de hiato, ERGE, gastritis, y dieta de transición postoperatoria de cirugía digestiva.**

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Se priorizan alimentos bajos en fibra, poco picantes y vegetales que no provoquen flatulencias, como el repollo, coliflor, brócoli o frijoles. Este enfoque busca minimizar el estrés en el sistema digestivo y facilitar la recuperación sin provocar irritaciones adicionales.

DIETA BLANDA

Esta dieta se caracteriza por excluir alimentos picantes, fritos, y crudos, especialmente mariscos. También se recomienda evitar el consumo de alcohol y bebidas con cafeína. Está diseñada para pacientes con condiciones gastrointestinales y aquellos en fases de recuperación postoperatoria, así como para aquellos con limitaciones en la masticación y deglución.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- 1. Carnes Tiernas y Magras (Aves de Corral): Fuentes de proteínas de fácil digestión.**
- 2. Pescado Blanco y Mariscos: Alternativas marinas ricas en nutrientes, preparadas de manera adecuada.**
- 3. Mantequilla de Maní Cremosa: Ofrece una fuente de grasa saludable y es fácil de consumir.**
- 4. Budín y Natillas: Alimentos suaves y reconfortantes que son bien tolerados.**
- 5. Galletas Graham y Galletas Waffle de Vainilla: Opciones de carbohidratos suaves y de fácil ingestión.**

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Lácteos Grasosos:** Evitar productos como crema batida o helado rico en grasa.
- 2. Quesos Fuertes:** Incluyendo variedades como azul o roquefort.
- 3. Verduras Crudas y Ensaladas:** Se excluyen para minimizar la carga digestiva.

PATOPATOLOGÍAS QUE RESPALDAN ESTA DIETA:

- 1. Enfermedades Gastrointestinales:** Se adapta para reducir la irritación y facilitar la digestión.
- 2. Etapas de Recuperación de una Cirugía:** Busca proporcionar una alimentación que no cause complicaciones durante la recuperación.
- 3. Pacientes con Dificultad para Masticar o Deglutir:** Selecciona alimentos que sean fáciles de consumir para aquellos con limitaciones en la función oral.

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Se sugiere el consumo de leche y productos lácteos bajos en grasas o sin grasas, verduras cocidas (enlatadas o congeladas), papas, y frutas enlatadas, así como puré de manzana, plátano y melón. Este enfoque de preparación busca ofrecer opciones suaves y de fácil ingestión, especialmente adaptadas a las necesidades de los pacientes mencionados.



DIETAS MODIFICADAS

EN NUTRIENTES



DIETA HIPOCALORICA

Dieta baja en calorías para pacientes con obesidad o sobrepeso asociados a factores de riesgo cardiovascular o distribución central de grasa, con el propósito de lograr un buen control endocrino metabólico y reducir la comorbilidad asociada.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- 1. Frutas de Temporada:** Ricas en vitaminas, minerales y fibra, proporcionando opciones nutritivas y bajas en calorías.
- 2. Verduras y Hortalizas de Temporada:** Contribuyen a la saciedad con un aporte mínimo de calorías y son fuente de fibra y antioxidantes.
- 3. Lácteos Desnatados:** Leches, yogur y requesón bajos en grasas, ofreciendo proteínas sin la carga calórica de las versiones enteras.
- 4. Cereales y Tubérculos:** Pan, patatas, arroz y cereales de desayuno bajos en azúcares, proporcionando energía de manera equilibrada.
- 5. Legumbres:** Fuente de proteínas vegetales y fibra, contribuyendo a la saciedad.
- 6. Pescados Blancos:** Alternativa magra y rica en ácidos grasos omega-3 beneficiosos para la salud cardiovascular.
- 7. Aceites de Oliva, Frutos Secos Naturales o Tostados:** Fuentes de grasas saludables que benefician el perfil lipídico.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Alimentos Fritos:** Evitar para reducir la ingesta calórica y la presencia de grasas saturadas.
- 2. Lácteos Enteros:** Se excluyen debido a su mayor contenido calórico y de grasas.
- 3. Cereales y Galletas con Azúcar:** Reducir la ingesta de azúcares refinados para controlar la carga calórica.

- 4. Legumbres Cocinadas con Chorizo o Tocino: Se sugiere limitar el consumo de grasas saturadas añadidas.**
- 5. Pescados Fritos o Rebozados: Evitar preparaciones que añadan calorías no deseadas.**

PATOLOGÍAS:

- 1. Obesidad y Sobrepeso: La dieta busca abordar estas condiciones mediante la reducción de la ingesta calórica y el fomento de hábitos alimenticios saludables.**
- 2. Riesgo Cardiovascular: Orientada a mejorar los factores de riesgo cardiovascular a través de la pérdida de peso y la selección de alimentos cardiosaludables.**

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Se aconseja consumir alimentos bajos en calorías que aporten nutrientes esenciales como vitaminas y minerales. Se favorecen productos naturales y frescos como frutas, verduras, carnes magras, pescado y huevos, promoviendo una alimentación equilibrada y sostenible para el control del peso y la mejora de la salud cardiovascular.

DIETA HIPERCALÓRICA

DIETA INDICADA PARA PERSONAS QUE DESEAN AUMENTAR DE PESO O GANAR MASA MUSCULAR, ENFOCADA EN NO OMITIR LAS COMIDAS PRINCIPALES, EVITAR LAS INTERCOMIDAS, NO EXCEDER LAS 4 HORAS SIN INGERIR ALIMENTOS Y SELECCIONAR OPCIONES DE FÁCIL DIGESTIÓN.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- 1. Pasta: Fuente de carbohidratos que proporciona energía sostenida.**
- 2. Arroz: Rico en carbohidratos y fácil de incorporar en diversas comidas.**
- 3. Pan: Fuente versátil de carbohidratos y calorías.**
- 4. Leche: Aporta proteínas, calcio y calorías esenciales.**

- 5. Batidos de Proteínas:** Contribuyen a aumentar la ingesta de proteínas para el desarrollo muscular.
- 6. Carnes Rojas:** Rica en proteínas y hierro, esencial para la salud muscular y la prevención de anemia.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Carnes Grasas (Cordero, Cerdo y Pato):** Se sugiere evitar para controlar la ingesta de grasas saturadas.
- 2. Pescados Fritos/Grasos:** Preferir preparaciones más magras para evitar el exceso de grasas.
- 3. Huevos Fritos:** Se recomienda opciones de cocción más saludables para evitar grasas adicionales.
- 4. Tortilla Española con Papas Fritas:** Una opción rica en calorías pero que puede contener grasas adicionales.
- 5. Legumbres y Frutos Secos:** Se menciona la precaución debido a la posibilidad de causar flatulencias, aunque son fuentes nutricionales valiosas.

PATOLOGÍAS:

- 1. Pacientes con Desnutrición:** La dieta busca aumentar la ingesta calórica y nutricional para combatir la desnutrición.
- 2. Pacientes con Anemia Ferropénica:** Al incluir alimentos ricos en hierro, como carnes rojas, se busca mejorar los niveles de hierro en el organismo.

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Se aconseja integrar alimentos con alto contenido energético y calórico en las comidas principales, utilizando métodos de preparación que conserven los nutrientes esenciales. Además, es importante mantener una regularidad en las comidas para asegurar una ingesta constante de nutrientes y calorías a lo largo del día.

DIETA HIPOPROTEICA

Dieta baja en contenido proteico indicada especialmente para pacientes con insuficiencia renal crónica con el objetivo de mejorar los síntomas urémicos y reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas (urea y ácido úrico).

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- 1. Verduras y Hortalizas:** Pepino, cebollas, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, papa, puerro, judías verdes, alcachofas y coles de Bruselas.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Leche y Derivados Lácteos:** Para reducir la carga de proteínas lácteas.
- 2. Carnes:** Se excluyen para limitar la ingesta de proteínas animales.
- 3. Huevos y Legumbres:** Por su contenido proteico, se restringe su consumo.
- 4. Mariscos:** Dada su alta concentración de proteínas, se evitan.
- 5. Frutos Secos:** Se excluyen debido a su contenido proteico.

PATOLOGÍAS:

- INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA:** La dieta está específicamente diseñada para abordar las necesidades nutricionales de pacientes con esta condición, reduciendo la carga de proteínas para aliviar los síntomas urémicos y minimizar la acumulación de productos de desecho.

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Se implementa un menú semanal que disminuye y limita el aporte de proteínas al organismo. El enfoque está en la selección cuidadosa de alimentos bajos en proteínas, especialmente de origen animal, y se promueve la incorporación de verduras y hortalizas como componentes fundamentales de la dieta. Este método busca

optimizar la nutrición mientras se controla la carga proteica para beneficiar la salud renal.

DIETA HIPERPROTEICA

DIETA MODIFICADA CON UN EXCESO EN LA INGESTA DE PROTEÍNAS, SUPERANDO LAS RECOMENDACIONES ESTABLECIDAS PARA LOS REQUERIMIENTOS DIARIOS.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- 1. Huevos: Fuente completa de proteínas y nutrientes esenciales.**
- 2. Cortes de Carne más Magros: Opciones de carne con menor contenido graso.**
- 3. Pechugas de Pollo: Alta en proteínas magras y baja en grasas saturadas.**
- 4. Pechugas de Pavo: Alternativa de carne magra y nutritiva.**
- 5. Frijoles y Garbanzos: Fuentes de proteínas vegetales.**
- 6. Camarones: Mariscos ricos en proteínas y bajos en grasas.**
- 7. Nueces y Semillas (por ejemplo, Semillas de Calabaza, Cacahuete y Almendras): Aportan proteínas y grasas saludables.**

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Alimentos que Aportan Calorías Vacías y Grasas: Se sugiere moderar la ingesta para evitar excesos calóricos.**
- 2. Alimentos Procesados: Por su potencial contenido de grasas saturadas y aditivos.**
- 3. Alimentos Precocidos y Fritos: Se recomienda limitar su consumo para controlar la ingesta de grasas no saludables.**
- 4. Alimentos Altos en Contenidos de Carbohidratos (como Cereales o Tubérculos): Se debe tener precaución y mantener un equilibrio en la ingesta de carbohidratos.**

PATOLOGÍAS:

- 1. Malnutrición Proteico-Energética o Politraumatismos:** La dieta busca corregir deficiencias nutricionales en situaciones de malnutrición o traumas.
- 2. Sepsis, Estados Febriles o Infecciosos:** Se busca proporcionar una mayor cantidad de proteínas para apoyar la respuesta inmunológica durante estados febriles e infecciosos.
- 3. Cáncer, SIDA/VIH:** Pacientes con estas condiciones pueden requerir un aumento en la ingesta proteica para satisfacer las demandas metabólicas.
- 4. Úlceras por Decúbito y Quemaduras:** Se busca proporcionar nutrientes adicionales, incluyendo proteínas, para facilitar la cicatrización y la recuperación en estas condiciones.

MÉTODO DE PREPARACIÓN: El enfoque se centra en la inclusión de diversos alimentos con alto contenido proteico para satisfacer las necesidades nutricionales específicas de las patologías mencionadas, ajustándose a las demandas metabólicas y apoyando la recuperación y la salud general del paciente.

DIETA MODIFICADA EN PURINAS

Dieta baja en purinas para pacientes con gota o cálculos renales, y para aquellos con hiperuricemia causada por niveles altos de ácido úrico.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- 1. Granos:** Cereales, arroz, fideos, pasta y papas.
- 2. Verduras de Temporada:** Variedades frescas y de temporada.
- 3. Frutas y Jugos:** Todas las frutas son permitidas.
- 4. Lácteos:** Yogurt, leche y queso sin grasa.
- 5. Carne y Frijoles:** Fuentes magras de proteínas.

6. Huevos, Mantequilla de Cacahuete y Nueces: Alternativas proteicas moderadas.

7. Café, Té y Cocoa: Bebidas permitidas con moderación.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

1. Aceites y Grasas: Limitar el consumo para reducir la ingesta de purinas.

2. Avena (no más de 2/3 tazas sin cocer): Controlar la cantidad para moderar las purinas.

3. Hongos, Arvejas, Guisantes Secos, Espinacas, Espárragos y Coliflor: Contienen niveles más altos de purinas.

4. Carnes Rojas (por ejemplo, res, cordero, cerdo y ternero): Se deben evitar o limitar debido a su contenido elevado de purinas.

5. Cerveza y Otras Bebidas Alcohólicas: Limitar o evitar para reducir la carga de purinas.

PATOLOGÍAS:

1. Gota o Cálculos Renales: La dieta busca reducir la acumulación de ácido úrico y prevenir los episodios de gota.

2. Pacientes con Hiperuricemia: Indicada para aquellos con niveles elevados de ácido úrico en la sangre.

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Se enfoca en moderar el consumo diario de purinas, llevando un control estricto de la dieta. Esto implica la selección cuidadosa de alimentos bajos en purinas y la limitación de aquellos que puedan aumentar los niveles de ácido úrico. Se promueve una ingesta equilibrada y consciente para gestionar eficazmente estas condiciones médicas.

DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS

Dieta indicada para pacientes con diabetes mellitus tipo 2 y síndrome metabólico, que requieren evitar o limitar alimentos procesados ricos en carbohidratos refinados y azúcares añadidos. se recomienda también reducir el consumo de frutas y almidones como patatas, arroz, pasta y legumbres.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

1. **Carnes Magras, Pescados y Mariscos:** Fuentes de proteínas magras.
2. **Huevos:** Proteína de alta calidad y grasas saludables.
3. **Productos Lácteos Bajos en Grasas:** Alternativas lácteas con menor contenido graso.
4. **Aguacates, Nueces, Semillas:** Fuentes de grasas saludables y nutrientes esenciales.
5. **Verduras Bajas en Almidón:** Espinacas y brócoli son opciones recomendadas.
6. **Aceite de Oliva y de Coco:** Grasas saludables para cocinar y aderezar.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

1. **Bebidas Refrescantes y Refrescos Carbonatados:** Altos en azúcares añadidos.
2. **Zumos Envasados:** Pueden contener elevadas cantidades de azúcares.
3. **Mermeladas:** Ricas en azúcares.
4. **Pan Blanco o Integral:** Se sugiere moderar o evitar para controlar la ingesta de carbohidratos.
5. **Cereales Azucarados:** Altos en azúcares añadidos.

6. Dulces y Snacks: Fuentes de azúcares y grasas no saludables.

7. Arroz, Pasta y Legumbres: Se recomienda reducir su consumo para controlar los carbohidratos.

PATOLOGÍAS:

1. Diabetes Mellitus Tipo 2: La dieta busca controlar los niveles de glucosa en sangre al limitar la ingesta de carbohidratos y azúcares añadidos.

2. Síndrome Metabólico: Orientada a mejorar los factores de riesgo asociados, como la resistencia a la insulina y la obesidad.

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Se enfatiza evitar alimentos ricos en carbohidratos y azúcares añadidos, priorizando opciones más saludables y nutritivas. La preparación de los alimentos debe centrarse en métodos de cocción saludables y la elección consciente de ingredientes para mantener un equilibrio nutricional y apoyar el control de las condiciones metabólicas mencionadas.

DIETA MODIFICADORA EN FIBRA

Dieta a base de alimentos con bajo contenido de fibra, utilizada en padecimientos inflamatorios gastrointestinales, como medida de preparación antes de estudios clínicos o en pacientes que van a tener una cirugía de colon. se recomienda una ingesta de 4-5 g/día.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

1. Carnes Blancas y Rojas (verificar que sean blandas y fáciles de masticar): Fuentes de proteínas magras.

2. Huevos, Mantequilla de Maní Blanda y Tofu: Alternativas de proteínas suaves.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

1. Carnes Frías (salchichas, jamón, etc.) y Embutidos: Evitar productos procesados.

2. **Hot Dogs: Alimentos que pueden ser difíciles de digerir.**
3. **Mantequilla de Maní Tostado: Se prefiere la variedad blanda para facilitar la digestión.**
4. **Nueces, Frijoles, Tempeh, Guisantes: Alimentos ricos en fibra que se deben evitar.**

PATOLOGÍAS:

1. **Síndrome de Intestino Irritable (SII): La dieta busca reducir la irritación intestinal.**
2. **Diverticulitis: Enfoque en alimentos de fácil digestión para prevenir complicaciones.**
3. **Enfermedad de Crohn: Se orienta a minimizar la irritación en el tracto digestivo.**
4. **Colitis Ulcerosa: Dieta adaptada para reducir la inflamación en el colon.**

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Se permite la inclusión de vegetales cocidos, frutas, pan blanco y carnes. La preparación de los alimentos debe centrarse en métodos de cocción suaves para facilitar la digestión. Este enfoque dietético busca proporcionar alivio en condiciones gastrointestinales inflamatorias y minimizar el estrés en el sistema digestivo.

DIETA BRAT

Acrónimo de banana, rice, applesauce y toast (plátano, arroz, puré de manzana y tostadas). indicada en pacientes con malestar estomacal o problemas intestinales.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

1. **Plátano: Fuente suave de carbohidratos y potasio.**
2. **Arroz: Fácil de digerir y ayuda a reducir la irritación intestinal.**

- 3. Puré de Manzana: Suaviza la dieta y proporciona nutrientes.**
- 4. Tostadas de Maíz sin Aceites: Fuente de carbohidratos de fácil digestión.**
- 5. En un futuro se pueden incorporar: Espinacas, calabacín y zanahoria (hervidas), clara de huevo o merluza al vapor.**

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Alimentos con Alto Contenido Lípidico: Evitar comidas grasosas que puedan irritar el estómago.**
- 2. Alimentos con Alto Contenido de Fibra: Reducir la fibra para facilitar la digestión.**

PATOLOGÍAS:

- 1. Gastroenteritis Viral: La dieta busca aliviar los síntomas y facilitar la recuperación.**
- 2. Náuseas: Alimentos de fácil digestión para minimizar las molestias.**
- 3. Vómitos: Opciones suaves que no iriten el sistema digestivo.**
- 4. Diarreas: Alimentos que ayudan a solidificar las heces y reducir la irritación.**

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Se recomienda hervir el plátano sin sal y grasa, preparar arroz con bajo contenido de sodio, triturar 1 o 2 manzanas hasta hacerlas puré y consumir tostadas de maíz con bajo contenido lípidico, evitando freírlas en aceites saturados. Este método de preparación se enfoca en alimentos de fácil digestión para brindar alivio y facilitar la recuperación en casos de malestar estomacal o problemas intestinales.

DIETA HIPOLIPIDICA

Dieta a base de alimentos con bajo contenido lipídico, indicada en pacientes con colesterol y triglicéridos altos. consiste en reducir la ingesta de lípidos (dieta de protección biliopancreática).

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- 1. Cereales y Derivados: Fuentes de carbohidratos complejos.**
- 2. Carnes: Preferiblemente magras.**
- 3. Pescado y Mariscos: Fuentes de proteínas saludables.**
- 4. Huevos: Proteína de alta calidad.**
- 5. Leche y Derivados: Alternativas bajas en grasa.**
- 6. Frutas y Frutos Secos: Opciones nutritivas con bajo contenido de grasas saturadas.**
- 7. Verduras y Legumbres: Ricas en fibra y nutrientes esenciales.**
- 8. Aceites de Oliva, Girasol y Maíz: Fuentes de grasas saludables en moderación.**

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Chorizo de Cerdo: Embutidos grasos.**
- 2. Manteca Vegetal y Animal: Grasas saturadas que se deben evitar.**
- 3. Mantequilla: Alta en grasas saturadas.**
- 4. Visceras, Piel de Pollo, Quesos Maduros, Cortes Gruesos de Carnes y Embutidos: Fuentes de grasas saturadas y colesterol.**

PATOLOGÍAS:

- 1. Pacientes con Colesterol y Triglicéridos Altos: La dieta busca reducir los niveles de lípidos en sangre.**

- 2. Pacientes con Insulinoma:** Se orienta a controlar los lípidos para gestionar la condición.
- 3. Colangitis:** La dieta contribuye a reducir la carga sobre el sistema biliopancreático.

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Se enfoca en el consumo de alimentos bajos en calorías y lípidos. La preparación debe incluir métodos de cocción saludables, como asar, hervir o cocinar al vapor, evitando el uso excesivo de aceites y grasas. El énfasis está en mantener una dieta equilibrada y baja en grasas saturadas para mejorar la salud cardiovascular y gestionar las condiciones mencionadas.

DIETA HIPERLIPIDICA

Dieta inadecuada nutricionalmente, indicada por períodos cortos (24 a 48 horas). estimula muy poco el tracto gastrointestinal, resulta de fácil digestión y no contiene fibra, condimentos, leche y derivados.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- 1. Frutas y Verduras (consumir preferentemente crudos y con su piel):** Fuente de vitaminas y minerales.
- 2. Cereales:** Inclusión de granos enteros.
- 3. Panes o Harinas Integrales:** Aportan fibra y nutrientes.
- 4. Legumbres (especialmente Soja y Avena):** Fuentes de proteínas vegetales.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Carnes Grasas (Cordero, Cerdo y Pato):** Evitar fuentes de grasas saturadas.
- 2. Pescados Grasos:** Reducir el consumo de pescados ricos en grasas.
- 3. Huevos Fritos y en Tortilla Española con Papas Fritas:** Preparaciones altas en grasas y calorías.

PATOLOGÍAS:

- 1. Pacientes que Presentan Desnutrición:** La dieta busca proporcionar nutrientes esenciales de manera concentrada.
- 2. Fracturas:** Dieta que facilita la digestión y absorción de nutrientes en situaciones de estrés metabólico.
- 3. Quemaduras:** Adecuada para situaciones en las que se requiere una dieta de fácil digestión y alta concentración nutricional.
- 4. Ancianos Desnutridos sin Restricción de Proteínas:** Enfoque en aportar nutrientes esenciales sin limitar las proteínas.

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Se sugiere cocinar los alimentos sin recurrir a la fritura y mantener o limitar la ingesta excesiva de lípidos, con el objetivo de reducir las grasas saturadas. Este método de preparación busca maximizar la disponibilidad de nutrientes sin comprometer la digestibilidad de los alimentos. La dieta está diseñada para ser utilizada por períodos cortos y en situaciones específicas, teniendo en cuenta las necesidades nutricionales y las restricciones mencionadas.

DIETA CETOGENICA

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:

- 1. Huevos:** Fuente de proteínas y grasas saludables.
- 2. Carnes (p.ej., carnes rojas, pavo, pollo, tocino y salchichas):** Proteínas y grasas.
- 3. Pescados (p.ej., pescados grasos como el salmón, trucha y atún):** Ácidos grasos omega-3 beneficiosos.
- 4. Nueces y Semillas (almendras, semillas de chía, nueces y semillas de calabaza):** Aportan grasas saludables y nutrientes.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Comidas ricas en hidratos de carbono (azúcares, cereales y legumbres): Se busca limitar la ingesta de carbohidratos.**
- 2. Papas, Arroz, Dulces, Zumos y la mayoría de Frutas: Alimentos con alto contenido de carbohidratos.**

PATOLOGÍAS:

- 1. Enfermedades Neurológicas como: Epilepsia refractaria, Epilepsia Mio clónica astática, Enfermedad de Parkinson, Enfermedad de Alzheimer, Esclerosis lateral amiotrófica, migraña, narcolepsia, depresión y autismo.**
- 2. Diabetes Mellitus: La dieta puede ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre.**
- 3. Obesidad y Dislipidemias: Puede contribuir a la pérdida de peso y mejorar los perfiles lipídicos.**
- 4. Riesgo Cardiovascular: La dieta cetogénica puede tener beneficios cardiovasculares.**

MÉTODO DE PREPARACIÓN: La preparación se centra en consumir solamente grasas saludables, verduras y una buena hidratación, mientras se limita la ingesta de proteínas y se reducen al máximo los hidratos de carbono. La dieta cetogénica busca cambiar la fuente principal de energía del cuerpo de los carbohidratos a las grasas, induciendo un estado de cetosis. Es importante llevar a cabo esta dieta bajo supervisión médica para garantizar su seguridad y eficacia.

DIETA MEDITERRANEA

Dieta basada en comidas a base de plantas 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:

- 1. Plantas: Frutas y Verduras, especias, frutos secos, frijoles y granos o cereales enteros.**
- 2. Cantidades Moderadas de Lácteos, Aves y Huevos: Forman parte de esta dieta.**

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Carnes Rojas: Limitar el consumo de carnes rojas.**
- 2. Dulces y Otros Postres: Evitar alimentos con alto contenido de azúcares añadidos.**
- 3. Mantequillas y Aceites Saturados: Reducir el uso de grasas saturadas.**

PATOLOGÍAS:

- 1. Enfermedades Cardiovasculares: La dieta ayuda a reducir los factores de riesgo cardiovascular.**
- 2. Diabetes Mellitus Tipo 2: Controlar el consumo de carbohidratos y mejorar la sensibilidad a la insulina.**
- 3. Síndrome Metabólico: Contribuye a mejorar los componentes del síndrome metabólico.**
- 4. Enfermedad de Alzheimer: Se asocia con beneficios para la salud cerebral.**
- 5. Enfermedad de Parkinson: Puede tener impactos positivos en la función neuroprotectora.**

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Se centra en porciones de vegetales, con solo pequeñas cantidades de carne de res y pollo, junto con porciones más amplias de granos enteros y frutas. El énfasis está en una dieta rica en fibras, nutrientes y antioxidantes presentes en alimentos de origen vegetal. La preparación incluye la variedad de opciones de frutas, verduras y granos enteros, con moderación en el consumo de productos animales.

DIETA DASH

Enfoques alimentarios para detener la hipertensión (dietary approaches to stop hypertension). dieta baja en sodio con la finalidad de reducir o prevenir la presión arterial alta. también es una manera saludable de perder peso.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- 1. Productos Lácteos Descremados o con Bajo Contenido Graso: Fuentes de calcio sin grasas saturadas.**
- 2. Pescado: Rico en ácidos grasos omega-3 beneficiosos para la salud cardiovascular.**
- 3. Carne de Aves: Proteínas magras.**
- 4. Legumbres: Fuente de proteínas vegetales y fibra.**
- 5. Frutos Secos: Aportan grasas saludables y nutrientes.**

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Comidas con Alto Contenido de Sal (NaCl): Se busca reducir la ingesta de sodio para controlar la presión arterial.**

PATOLOGÍAS:

- 1. Hipertensión Arterial: La dieta se enfoca en reducir la presión arterial a través de la restricción de sodio y la promoción de alimentos saludables.**

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Se centra en comidas bajas en sal y altas en frutas y verduras, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras. El énfasis está en la selección de alimentos que contribuyen a la salud cardiovascular y en la limitación de la ingesta de sodio para controlar la hipertensión. Este enfoque dietético no solo tiene beneficios para la presión arterial, sino que también se considera una manera saludable de perder peso, fomentando un estilo de vida equilibrado y nutritivo.

DIETA HIPOSODICA

Dieta que controla la ingestión de sodio (na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- 1. Carnes: Seleccionar carnes magras.**
- 2. Pescados: Preferir pescados frescos y bajos en sodio.**
- 3. Huevos: Cocinar sin agregar sal.**
- 4. Legumbres: Fuentes de proteínas vegetales.**
- 5. Papa sin Sal: Consumir sin añadir sal.**
- 6. Arroz sin Sal: Cocinar arroz sin sal añadida.**
- 7. Guisantes y Habas: Vegetales ricos en nutrientes.**
- 8. Fruta: Fuente natural de vitaminas y minerales.**

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Agua Mineral o con Gas: Contienen sodio.**
- 2. Sal de Cocina: Evitar agregar sal a las comidas.**
- 3. Comidas Precocinadas (Lasaña): Suelen tener alto contenido de sodio.**
- 4. Salsas Comerciales: Muchas salsas contienen sodio añadido.**
- 5. Congelados: Pueden contener sodio como conservante.**
- 6. Conservadores en General: Evitar alimentos con aditivos de sodio.**
- 7. Mantequilla, Margarina y Manteca: Limitar el consumo de grasas saturadas.**

PATOLOGÍAS:

- 1. Hipertensión Arterial: La dieta busca controlar la presión arterial mediante la restricción de sodio.**

2. Insuficiencia Cardíaca, Hepática y Renal: Beneficia a pacientes con estas condiciones al evitar la retención de líquidos.

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Restringir alimentos y bebidas con alto contenido de sodio. Cocinar en casa utilizando hierbas y especias para dar sabor en lugar de sal. Leer cuidadosamente las etiquetas de los alimentos para evitar productos con sodio añadido. Preferir opciones frescas y naturales para mantener un equilibrio adecuado de sodio en la dieta.

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 glucosa en la sangre, aumento de peso y problemas cardíacos.

alimentos recomendados:

- 1. proteínas: pescado y mariscos, carne de aves, carne, huevos y queso. estos alimentos deben incluirse en todas las comidas. no es necesario limitar el consumo de aceites y grasas saludables.**

alimentos no recomendados:

- 1. frutas: debido a su contenido de azúcares naturales.**
- 2. productos horneados: que contengan harina refinada y azúcares añadidos.**
- 3. productos azucarados: evitar alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares añadidos.**
- 4. panes: especialmente aquellos elaborados con harina blanca.**
- 5. fideos y granos: limitar el consumo de carbohidratos provenientes de pastas, arroz y granos.**
- 6. frutos secos o alcohol: reducir la ingesta de estos alimentos.**

patologías:

- 1. síndrome metabólico: relacionado con problemas metabólicos como la resistencia a la insulina, obesidad y riesgo cardiovascular.**
- 2. diabetes mellitus: la dieta busca controlar el nivel de glucosa en la sangre al reducir la ingesta de carbohidratos.**
- 3. hipertensión arterial y enfermedades cardíacas: la restricción de carbohidratos busca prevenir problemas cardiovasculares asociados.**

método de preparación: reducir la ingesta de carbohidratos a una cantidad de 20 gramos por día, lo cual es significativamente inferior a la cantidad típica recomendada en una dieta equilibrada. esto implica eliminar o limitar estrictamente alimentos ricos en carbohidratos y centrarse en fuentes de proteínas y grasas saludables. se debe tener en cuenta que esta dieta es muy restrictiva y se debe realizar bajo supervisión médica.

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. está diseñada para atender las necesidades estructurales de nuestro organismo.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- 1. Realizar de 4 a 6 comidas al día, dando prioridad en la primera etapa a las verduras y suplementos proteicos.**
- 2. En la segunda etapa "ÓPTIMA," se pueden incluir alimentos como carne, pescado, huevos, cereales y legumbres.**

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- 1. Limitar la ingesta de pan, panecillos, pasta, arroz integral, frutas y verduras en pequeñas cantidades.**

PATOLOGÍAS:

- 1. Previene la insuficiencia renal al proporcionar nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del sistema renal.**
- 2. Contribuye a evitar daño hepático al equilibrar la ingesta de grasas y promover una alimentación saludable.**

MÉTODO DE PREPARACIÓN: Proporcionar alimentos con suficiente cantidad de proteínas en la dieta diaria, al tiempo que se reducen las cantidades de carbohidratos y grasas. Es importante seguir las etapas recomendadas y ajustar la dieta según las necesidades individuales, siempre bajo supervisión médica.

DIETA NORMOCALÓRICA

DIETA BASAL CON SUFICIENTE CONTENIDO CALÓRICO PARA MANTENER O ALCANZAR EL PESO IDEAL. LAS CALORÍAS INGERIDAS DEBEN EQUILIBRARSE CON LAS QUE NUESTRO CUERPO QUEMA.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- **Huevos**
- **Tomate**
- **Chile**
- **Cebolla**
- **Tortillas**
- **Frutas**
- **Pollo**
- **Zanahoria**
- **Papas**
- **Jícama**
- **Pepino**
- **Naranja**

- **Jamón**
- **Espinacas**
- **Yogurt**

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- **Alimentos con bajo o alto contenido calórico, buscando mantener un equilibrio adecuado de calorías.**

PATOLOGÍAS:

- **Obesidad y sobrepeso: se ajusta la ingesta calórica para lograr o mantener un peso saludable.**
- **Desnutrición: se garantiza que la dieta proporcione suficientes calorías para cubrir las necesidades nutricionales.**

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

- **Integrar alimentos que aporten más calorías de las que el cuerpo quema diariamente, ajustando la ingesta según las necesidades individuales y manteniendo un equilibrio adecuado. Seguir una dieta equilibrada y variada adaptada a las metas y requerimientos personales.**

BIBLIOGRAFIA:

**(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-
DEDIETAS.pdf](https://hsdp.gov.co/portal/wp-content/uploads/2020/02/MANUAL-
DEDIETAS.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/hospitallaluz/es/pacientesvisitantes.ficheros/2984350Manual%20Dietas%20La%20Luz%202023.pdf>**

**(Guardado, 2019) Guardado, N. (2019). Manual de Dietas
Terapéuticas (2).
https://www.academia.edu/40198058/Manual_de_Dietas_Terapeuticas_2**