



**Universidad del sureste**  
**Medicina humana**  
**Nutrición**

**UDS**  
**Mi Universidad**

**Manual de Dietas**

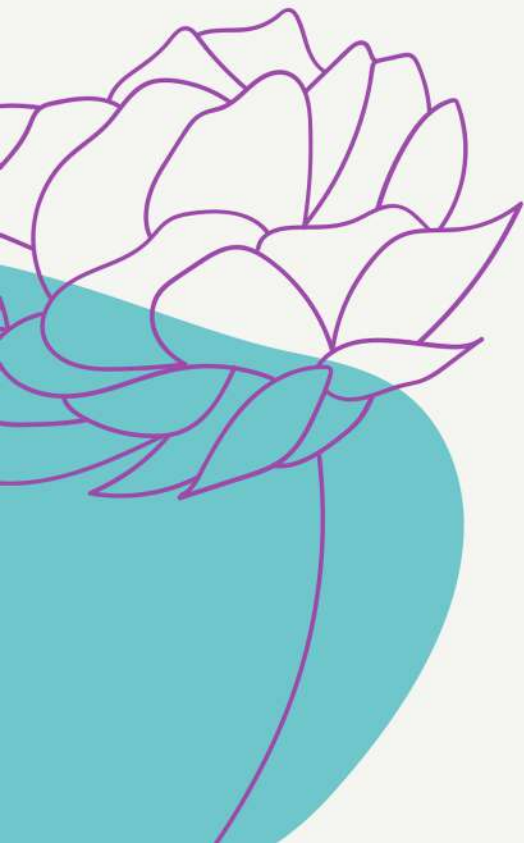
**Mi Universidad**

**Ailyn Yamili Antonio Gómez.**  
**LIC. Daniela Monserrat Méndez Guillen**



# MANUAL

## *de Dietas*



Ailyn Yamili Antonio Gomez

3 A

# ÍNDICE

PRESENTACION.....	1
DIETA DE LIQUIDOS.....	5
LIQUIDOS COMPLETOS.....	6
DIETA SUAVE.....	7
DIETA DE BLANDA.....	8
DIETA DE HIPOCALORICA.....	10
DIETA HIPERCALORICA.....	11
DIETA HIPOPROTEICA.....	12
DIETA HIPERPROTEICA.....	13
MODIFICADAS EN PURINA.....	14
DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS... ..	15
MODIFICADAS EN FIBRAS.....	16
DIETA BRAT.....	17
DIETA HIPOLIPIDICA.....	18



# ÍNDICE

DIETA HIPOLIPIDICA.....	19
DIETA HIPERLIPIDICA.....	20
DIETA CETOGENICA.....	21
DIETA MEDITERRANEA.....	22
DIETA DE DASH.....	23
DIETA DE HIPOSODICA.....	24
DIETA ATKINS.....	25
DIETA NORMAL PROTEICA.....	26
DIETA NORMOCALORICA.....	27
BIBLIOGRAFIA.....	28





# Dietas de líquidos



## ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Es una dieta basada en líquidos transparentes o translúcidos en alimentos que son líquidos a temperatura ambiente, consiste en proveer de líquidos, electrolíticos y energía, en forma de azúcares simples de fácil digestión y mínimo residuo intestinal, esta dieta no cuenta con ningún alimento sólido, y puede ser fría por lo general se fracciona de 3-5 tomas, esta dieta debe ser consumida únicamente entre 24-48 horas.

## INDICACIONES:

Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta Suave en sujetos con alimentación mixta (parental y oral), con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

Se conforma de alimentos como 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, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta (según la tolerancia del paciente).

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

en esta dieta no esta permitido ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales, verduras crudas o cocidas, helados, postres que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas, manzanas enteras, zanahorias, etc.

## METODO DE PREPARACION:

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



# Dieta de líquidos completos

## ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Esta dieta se indica en Pacientes que salen de quirófano, sobre todo después de operaciones intestinales, y están empezando a Tolerar Alimentos, durante al menos 10 días, Es la dieta intermedia entre los líquidos claros y dieta blanda, el cambio debe realizarse de acuerdo a la tolerancia del paciente, es de fácil digestión, contiene poco residuo y ningún condimentos.

## 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, como antes de una Colonoscopia o en Pacientes con Quemaduras, antes o después de ciertos tipos de Cirugía, para tratar problemas Gastrointestinales(Náuseas,Vómitos o Diarrea)

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

Sopas Cremosas y Coladas. • Té. • Jugos. • Gelatina. • Malteadas. • Pudín. • Paletas de helado.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

• Queso. • Fruta entera(fresca,Congelada, ni enlatada). • Carnes. • Cereales. • Verduras Crudas o Cocidas.

## MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Completamente Compuesta de Líquidos y Alimentos Normalmente Líquidos. 100%.



# Dieta Suave

¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave, no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor como en el caso de las tostadas o comidas de consistencia dura.

INDICACIONES:

Esta Dieta se recomienda después de un periodo de ayunas por enfermedad grave o cirugía digestiva, una gastritis, cólico, úlcera, episodios de Diarrea o Vómitos y por Infección por Virus.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

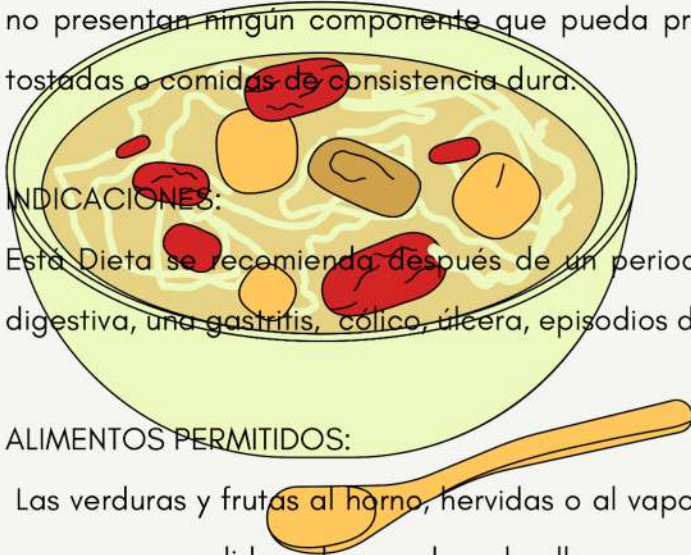
Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara; las carnes de res y puerco molidas, el pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Alimentos altos en Grasas, alimentos muy condimentados, embutidos, repostería, encurtidos y Frutas ácidas, alimentos que contengan Cafeína y Alcohol.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Alimentos Bajos en fibra, no muy picantes y verduras que no provoquen flatulencias o cólicos.



# Dieta Blanda

## ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

La dieta blanda, aunque no modifica la consistencia de los alimentos, incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína, y bebidas alcohólicas.

## INDICACIONES:

Alimentos picantes, fritos ni crudos (mariscos). Evitar Consumir el Alcohol y bebidas que Contengan Cafeína. Esta dieta se indica en Pacientes con Enfermedades Gastrointestinales o en etapa de recuperación de una Cirugía y en Pacientes que tienen dificultada para masticar y deglutir.

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

En la dieta blanda los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

los chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas.

## MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Leche y Productos Lácteos, que son bajos en grasas o sin grasas, Verduras Cocidas, enlatadas o congeladas, Papas y frutas enlatadas así como puré de manzana, banano y melón.

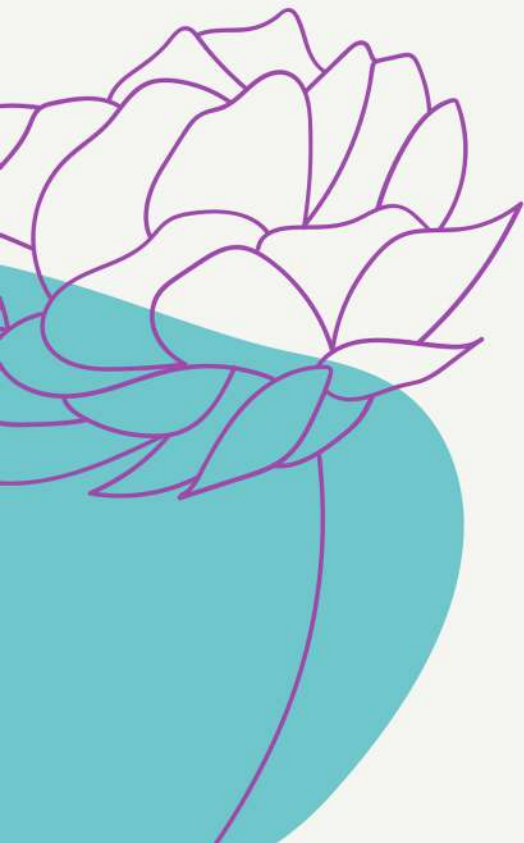






# DIETAS

*Modificadas en  
nutrientes*



Ailyn Yamili Antonio Gomez  
3 A



# Dieta Hipocalorica



## ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

La dieta hipocalórica es la que se basa en restringir el número de calorías diarias, limitando su consumo a un número inferior al que el cuerpo necesita en una jornada. Si comes alimentos con pocas calorías, la producción de glucosa disminuye, por lo que tu cuerpo tiene que quemar sus reservas de grasa para obtener energía

## INDICACIONES:

para pacientes diabéticos con sobrepeso, pacientes con obesidad o sobrepeso, sobre todo si se acompaña de hiperlipemia, hipertensión arterial (HTA), en presencia de uno o más factores de riesgo para la enfermedad cardiovascular, síndrome de apnea del sueño.

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

Carne: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carne sin grasa en general. Aves: pollo, pavo, paloma. Caza: conejo. Ácidos grasos Omega-3 Pescado magro, moluscos, crustáceos... Leche desnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar. Verdura en general.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Azúcar. Confituras. Miel. Chocolate. Cacao Bollería. Helados. Snacks. Fruta desecada: pasas, higos, ciruela, fruta seca grasa: almendras, avellanas.

## MÉTODO DE PREPARACIÓN:

alimentos bajos en calorías y que aporten nutrientes, como vitaminas y minerales, al organismo; Productos naturales y frescos.





# Dieta Hipercalorica



¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Este consiste en alimenticio que tiene como fin el aumento de ingesta de calorías en el organismo. Básicamente, esta dieta está diseñada con el fin de aumentar de peso.

INDICACIONES:

Dieta Indicada en Personas que quieran subir de peso o ganar masa Muscular.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

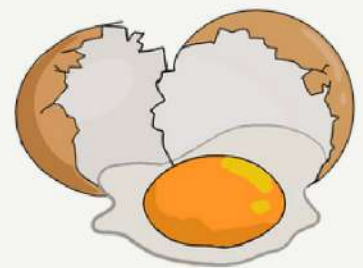
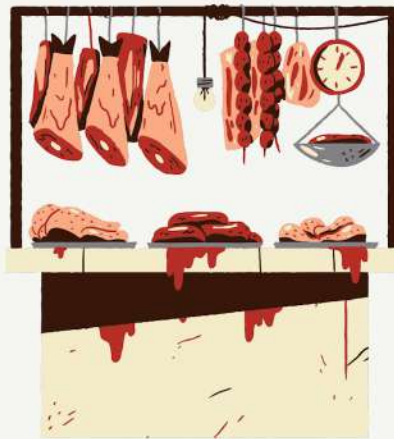
Plátano, aguacate y coco, frutos secos, cereales y derivados, Huevos, carne y pescado

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Pescados grasos, huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas, conservas en aceite, salsas comerciales, legumbres.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Integrar Alimentos con alta contenido energético y Calorías.



# Dieta Hipoproteica.

## ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo.

## INDICACIONES:

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 PERMITIDOS:

Carnes bajas en grasa, cortes magros de carnes rojas, pollo, pescados, huevos, jamón natural, jamón de pavo, lácteos bajos en grasas y derivados, como leche de vaca descremada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado, bebida vegetal de almendras o avellanas, vegetales, como acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Cereales y tubérculos, como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca, granos, como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya, azúcares y alimentos que lo contengan, como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados, gaseosas, todo tipo de frutas, bebidas alcohólicas, como cerveza, whisky o vino.

## MÉTODO DE PREPARACIÓN:

El Menú semanal disminuye y limitan el aporte de Proteínas al Organismo.





# Dieta hiperproteica.



## ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Es una dieta con un aporte energético elevado y la cantidad de proteínas oscila entre 1,5 -2 g/kg peso/día.

## INDICACIONES:

Malnutrición proteico-energética, sepsis, estados febriles o infecciosos, politraumatismos, cáncer, quemados, infección por VIH o SIDA, úlceras por decúbito, en caso de insuficiencia renal crónica.

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

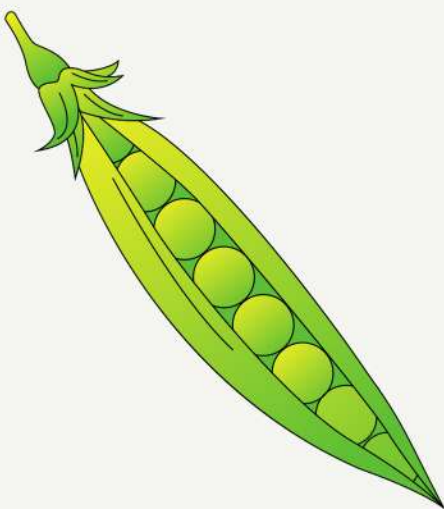
Pescados, carnes bajas en grasa, huevos y jamón (preferiblemente de pavo). Quesos blancos o bajos en grasas, leche y yogurt desnatados. Leche de almendras o de cualquier tipo de nuez, zanahorias, espinaca, lechuga, coles, berro, achicoria, rúcula y acelga, pepino, rábano, berenjena, repollo, brócoli, ajo, chayote, col de Bruselas, pimiento, espárragos, alcachofa, tomate.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

cereales, el pan, la pasta, el arroz, harinas, tubérculos como la yuca, batata; azúcares y todos los alimentos que la contengan como dulces, tortas, miel, refrescos, jugos pasteurizados, frutas, agua de coco, entre otros.

## MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Incluir diversos alimentos con Alto Contenido Proteico.



# Dietas modificadas en purinas

¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Plan alimenticio que se basa en alimentos que tienen un bajo contenido de purinas

INDICACIONES:

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

ALIMENTOS PERMITIDOS:

Huevos, nueces y crema de cacahuete, queso y helado bajos en grasa y sin grasa, leche sin grasa o del 1%, sopa hecha con extracto o caldo de carne verduras que no estén en la lista de purinas medias que figura más abajo, todas las frutas y los jugos de frutas.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

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

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Moderar el consumo de Purinas en la dieta diaria llevando un control diario estricto.



# Dieta baja en carbohidratos

¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Una dieta baja en carbohidratos limita el consumo de carbohidratos, como los que se encuentran en granos y en verduras y frutas con almidón.

INDICACIONES:

diabetes tipo 2 y síndrome metabólico.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

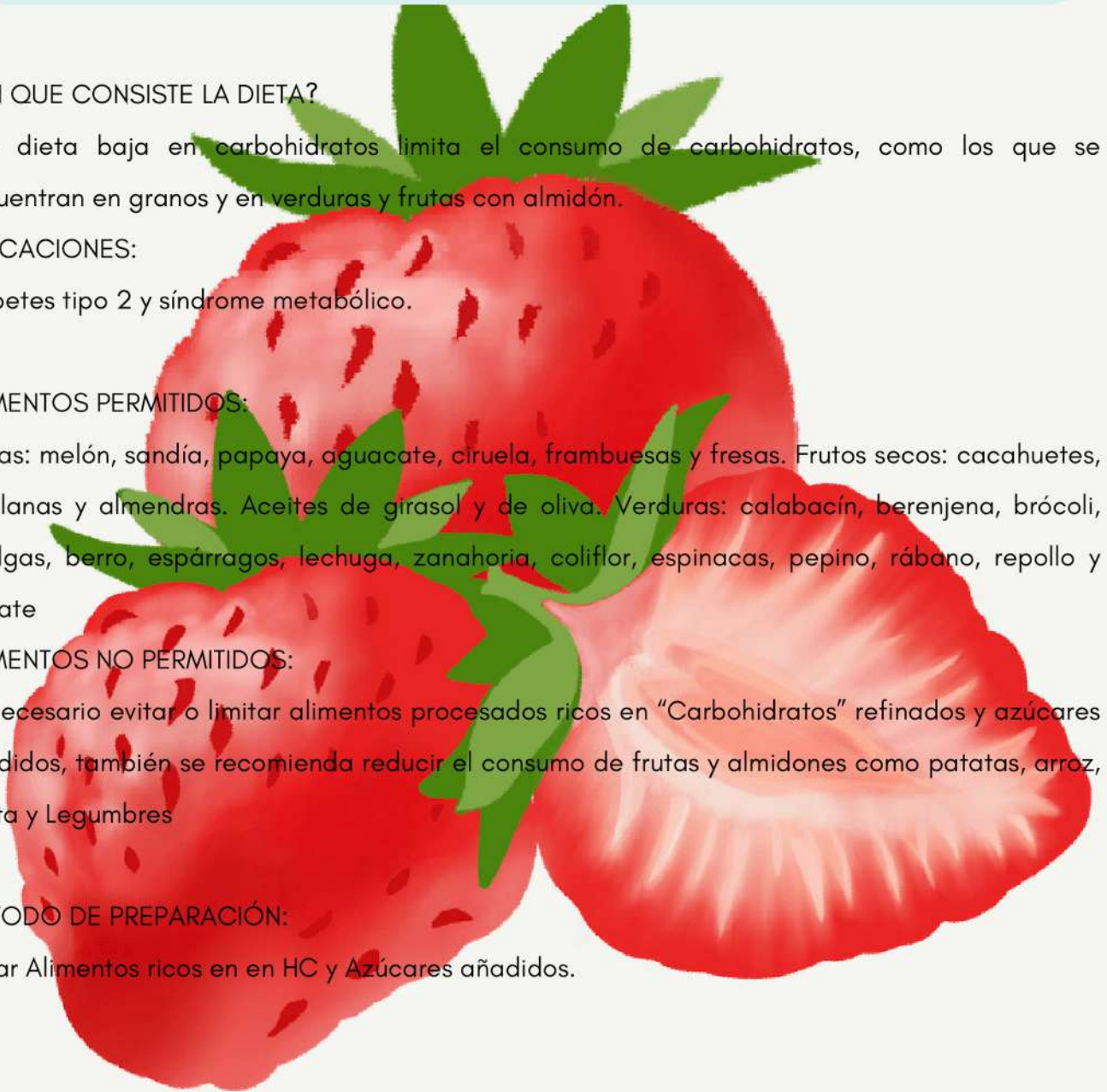
Frutas: melón, sandía, papaya, aguacate, ciruela, frambuesas y fresas. Frutos secos: cacahuetes, avellanas y almendras. Aceites de girasol y de oliva. Verduras: calabacín, berenjena, brócoli, acelgas, berro, espárragos, lechuga, zanahoria, coliflor, espinacas, pepino, rábano, repollo y tomate

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

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

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Evitar Alimentos ricos en en HC y Azúcares añadidos.



# Dieta modificadas en fibras

¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Dieta a base de Alimentos con bajo contenido de Fibra los cuales se utilizan en Padecimientos inflamatorios Gastrointestinales.

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, para pacientes con síndrome de Intestino Irritable(SII), diverticulitis., enfermedad de Crohn, colitis Ulcerosa

ALIMENTOS PERMITIDOS:

Carne roja, pescado o aves cocidos, huevos, productos lácteos, como leche, helado, queso, requesón ("cottage cheese") y yogur (siempre que no contengan frutas ni nueces), verduras frescas o enlatadas bien cocidas sin piel ni semillas, lechuga, frutas enlatadas o cocidas sin piel ni semillas, bananas (plátanos), melones y duraznos

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

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

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Incluir Vegetales Cocidos,Frutas, Pan Blanco y Carnes.







# Dieta brat



¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Es una dieta que contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en inglés (banana, rice, apple, toast) plátano, arroz, manzana y pan tostado (alimentos con poder astringente)

INDICACIONES:

para la recuperación tras un trastorno gástrico, como una gastroenteritis vírica, que cursa con diarrea, náuseas o vómitos.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

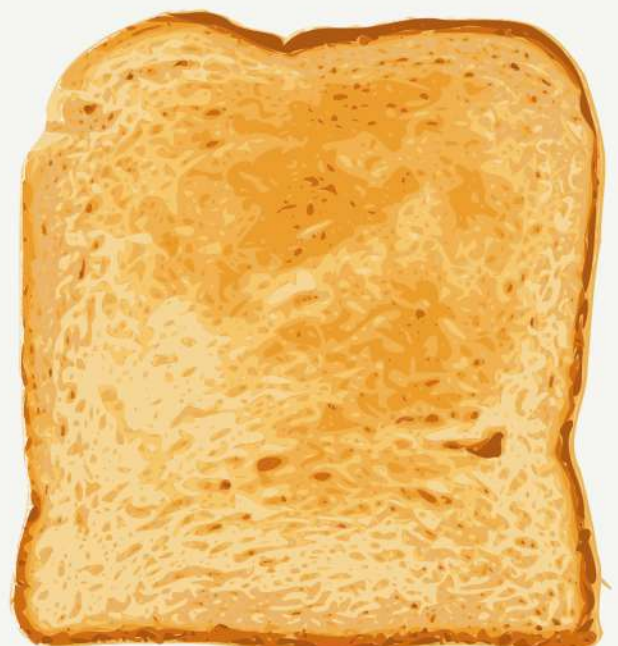
plátano, arroz blanco, puré de manzana

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Alimentos que producen irritación de la mucosa gástrica e intestinal (algunas especias) o gases (bebidas carbonatadas, legumbres, granos integrales, algunas verduras crudas), estimulantes (café, té, cacao, alcohol), alimentos muy grasos.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Plátano hervido sin sal y grasa, arroz con bajo contenido de sodio, triturar 1 o 2 Manzanas hasta hacerlas puré, y por último consumir tostadas de maíz con bajo contenido lipídico sin fritarlas en aceites saturados.





# Dieta hipolipidica



¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

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

INDICACIONES:

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

ALIMENTOS PERMITIDOS:

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

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Chorizo de cerdo. • Manteca Vegetal y Animal. • Mantequilla. • Visceras, Piel de Pollo, Quesos Maduros, Cortes Gruesos de Carnes y Embutidos.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Consumo de Alimentos Bajos en Calorías y Lípidos.





# Dieta hiperlipídica



¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Consiste en reducir la ingesta de lípidos. La dieta hipo lipídica es una forma de alimentación que se utiliza para reducir la cantidad de lípidos o grasas.

INDICACIONES:

Está indicada para pacientes con colesterol y triglicéridos altos

ALIMENTOS PERMITIDOS:

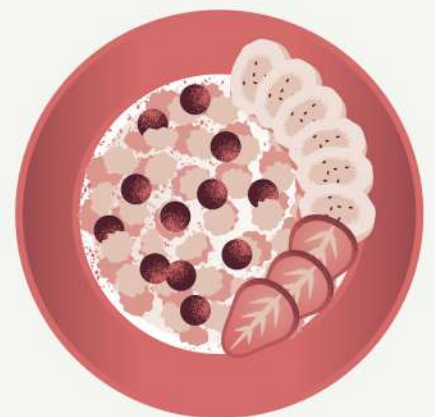
• Frutas y Verduras(consumirlos preferentemente crudos y con su piel). • Cereales. • Panes o harinas integrales. • Legumbres(especialmente Soja y Avena).

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Chorizo de puerco, manteca vegetal y animal, mantequilla, vísceras, quesos maduros, piel de poyo, cortes gruesos de carne, embutidos, leche entera, chocolate

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocinar los Alimentos pero no fritarlos, mantener o limitar la ingesta excesiva de Lípidos con la finalidad de disminuir grasas saturadas.



# Dieta cetogenerica

## ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

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

## INDICACIONES:

Obesidad:  $IMC > 30$ , sobrepeso con  $25 < IMC < 30$  + Síndrome metabólico, preoperatorios, pacientes refractarios a otras dietas, también se observado una franca mejoría de cefaleas tipo migrañosas asociadas a la obesidad con este tipo de dietas

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

• Carne: Carne roja, chuletón, jamón, salchichas, pollo y pavo, pescado graso: Como el salmón, las truchas, el atún y la caballa, huevos, mantequilla y crema, quesos, nueces y semillas: Almendras, nueces, semillas de lino, semillas de calabaza, semillas de chía, aceites saludables: Sobre todo, aceite de oliva virgen extra, aceite de coco y aceite de aguacate.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Refrescos, zumos de frutas, batidos, tartas, helados, dulces, cereales o féculas: Productos derivados del trigo, arroz, pasta, cereales, frutas, guisantes, alubias rojas, lentejas, garbanzos, patatas, batatas, zanahorias, chirivías, productos dietéticos o bajos en grasas.

## MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocinar los Alimentos pero no fritarlos, mantener o limitar la ingesta excesiva de Lípidos con la finalidad de disminuir grasas saturadas.





# Dieta Mediterránea



¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

La dieta mediterránea es un plan saludable de alimentación. Se enfoca en el consumo de vegetales e incorpora los sabores y métodos tradicionales de cocina de la región.

INDICACIONES:

Obesidad:  $IMC > 30$ , sobrepeso con  $25 < IMC < 30$  + Síndrome metabólico, preoperatorios, pacientes refractarios a otras dietas, también se observado una franca mejoría de cefaleas tipo migrañosas asociadas a la obesidad con este tipo de dietas.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

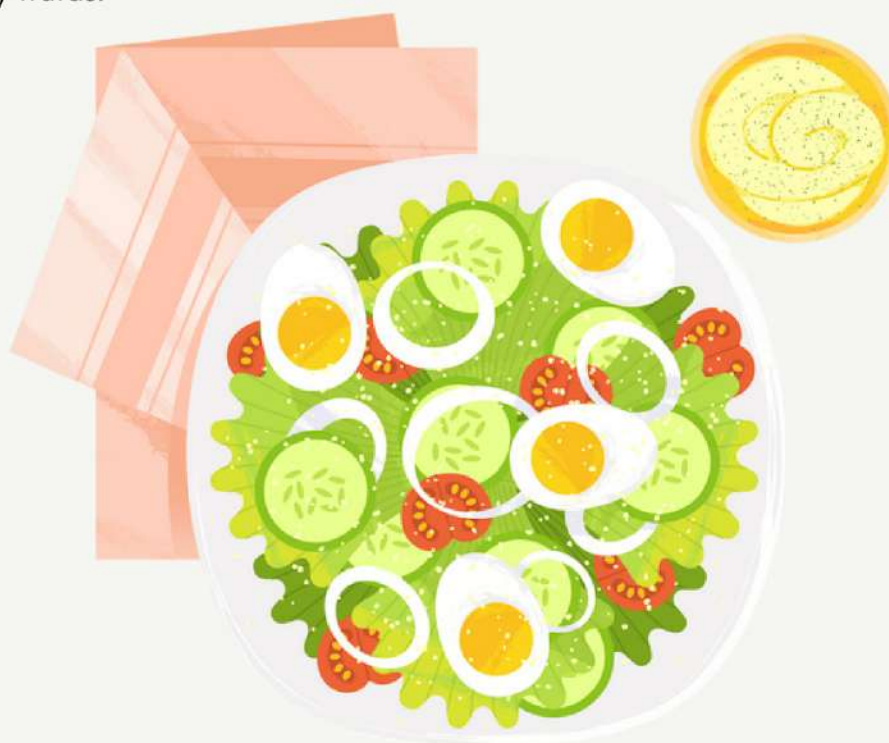
Plantas: Frutas y Verduras, especias, frutos secos, frijoles y granos o cereales enteros. •  
Cantidades Moderadas de lácteos, aves y huevos forman parte de esta dieta.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Carnes rojas, dulces y otros postres, huevos, mantequilla.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Porción de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo, más porciones de granos enteros y frutas.





# Dieta Dash



¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

La dieta DASH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.

INDICACIONES:

Indicada para ayudar a reducir la presión arterial alta, también es una manera saludable de perder peso.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

Productos lácteos descremados o con bajo contenido graso, pescado, carne de ave, legumbres y frutos secos

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Alimentos con sal agregada, alcohol, bebidas azucaradas, alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como productos lácteos enteros y alimentos fritos, los refrigerios empacados, que a menudo tienen un alto contenido de grasa, sal y azúcar.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Comidas Baja en Sal y alta en frutas y verduras , granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.





# Dieta Hiposodica



¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

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

INDICACIONES:

:Hipertensión arterial, cardiopatías: cirugía cardíaca (postoperatorio), insuficiencia cardíaca congestiva, cardiopatía isquémica, afecciones renales: síndrome nefrótico, glomerulonefritis edematógena, insuficiencia renal crónica.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

Carnes, aves, vísceras (lengua, riñones, hígado), embutidos sin sal, pescados frescos de agua dulce o de mar, huevos, leche, yogures, cuajada, requesón, queso sin sal, pan y biscotes sin sal, harina, pastas alimenticias, cereales, patatas, legumbres, verduras, hortalizas, fruta natural, en compota, zumos naturales, frutos secos sin sal, mantequilla, margarina, nata, crema de leche.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Agua Mineral o con Gas. • Sal de Cocina. • Comidas Precocinadas→ Lasaña. • Salsas Comerciales. • Congelados. • Conservadores en General. • Mantequilla, Margarina y Manteca.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Restringir Alimentos y Bebidas con Alto contenido de Sodio.



# Dieta Atkins

## ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

La dieta Atkins es un popular plan de alimentación con bajo contenido de carbohidratos

## INDICACIONES:

Puede prevenir o mejorar afecciones médicas graves, como el síndrome metabólico, la diabetes, la presión arterial alta y las enfermedades cardíacas.

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

proteínas, como pescado y mariscos, carne de aves, carne, huevos y queso, en todas las comidas.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

No consumir la mayoría de las frutas, productos horneados azucarados, panes, fideos, granos, frutos secos o alcohol.

## MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Reducir Carbohidratos a una Cantidad de 20g por Día.





# Dieta Normoproteica

¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

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.

INDICACIONES:

Pacientes malnutridos o en riesgo nutricional con dificultad para ingerir alimentos, paciente con indicación de nutrición por sonda a corto/ medio/largo plazo, paciente con indicación de nutrición enteral tanto en ámbito hospitalario como domiciliario, paciente anciano frágil, paciente geriátrico que presente dificultad para cubrir sus requerimientos nutricionales, adecuado para pacientes mayores de 3 años.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

4 a 6 Comidas, prevalecerán en la primera etapa que consistirá en Verduras y Suplementos Proteicos. • Segunda Etapa "ÓPTIMA": Carne, Pescado, Huevos, Cereales y Legumbres

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Pan, panecillos, pasta y arroz integrales, frutas y verduras

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Proporcionar alimentos con suficiente cantidad de proteínas en la dieta diaria.



# Dieta Normocalorica

¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Dieta Basal , Trata con suficiente contenido de Calorías, esto con la Finalidad de Mantener el Peso o Llegar al Peso Ideal, las calorías ingeridas tienen que equilibrarse con las calorías que el cuerpo quema.

INDICACIONES:

Aquellas personas que quieren subir de peso o ganar masa muscular.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

Frutas, verduras, hortalizas, lácteos, cereales, tubérculos, legumbres, pescados, huevos, bebidas grasas, dulces.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Cereales y tubérculos, como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca, granos, como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya, azúcares y alimentos que lo contengan, como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados, gaseosas, todo tipo de frutas, bebidas alcohólicas, como cerveza, whisky o vino.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Integrar Alimentos que nos proporcionen mayor cantidad de Calorías de las que nuestro Cuerpo Quema diariamente.





Dietas, M., & Hospitalizado, P. (s/f). Quironsalud.com. Recuperado el 12 de diciembre de 2023, de <https://www.quironsalud.com/hospital-laluz/es/pacientes-visitantes.ficheros/2984350>