



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MEDICINA HUMANA

3 "A"

NUTRICION

MANUAL DE DIETAS

CATEDRATICO:

LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

ALUMNA:

MARIA CELESTE HERNANDEZ CRUZ

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS; 16/DIC/2023





Índice

Nombre	Pagina
Índice	1
Dieta de líquidos claros	2
Dieta de líquidos completos	3
Dieta de pures	4
Dieta suave	5
Dieta hipocalórica	6
Dieta hipoenergética	7
Dieta baja en carbohidratos	8
Dieta modificadas en fibra	9
Dieta Brat	10
Dieta hipolipídica	11
Dieta hiperlipídica	12
Dieta cetogénica	13
Dieta hipoproteica	14
Dieta hiperproteica	15
Dieta modificadas en purinas	16
Dieta hiposódica	17
Dieta hipersódica	18
Dieta Dash	19
Dieta mediterránea	20
Dieta normocalórica	21
Dieta ATKINS	22
	23

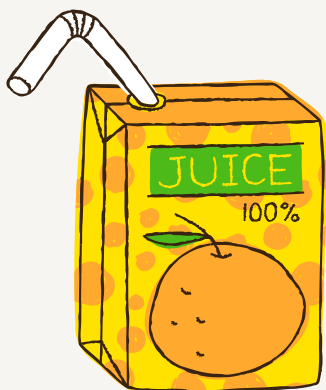
DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

Indicaciones:

Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración.

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.



Alimentos no recomendados

- Cualquier producto con trozos de comida o condimentos. jugos con pulpa.
- Néctares.
- Batidos o licuados.
- Leche, crema y otros productos lácteos.
- Leches de frutos secos, leches vegetales, cremas no lácteas y otras alternativas lácteas.
- Bebidas con alcohol



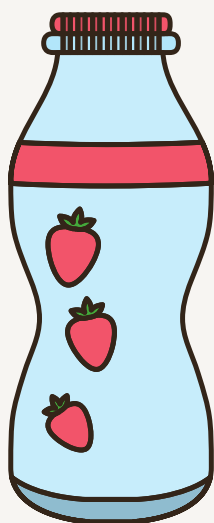
DIETA DE LIQUIDOS COMPLETOS

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, 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).



No coma ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS".

Tampoco coma verduras crudas o cocidas. Y no coma helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas.



DIETA DE PURES

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



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. En algunos casos puede recurrirse a la utilización de preparados comerciales.

Alimentos no recomendados

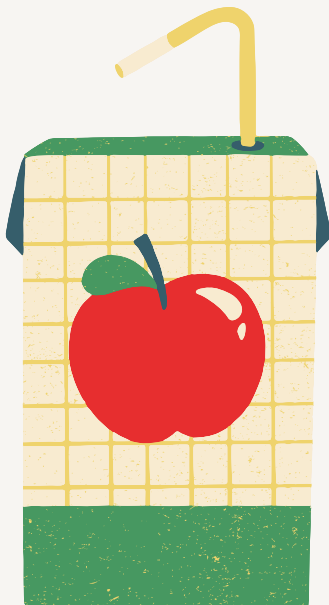
Futos secos.

Coco.

Aceitunas.

Pepinillos.

Semillas.



DIETA SUAVE

Indicaciones:

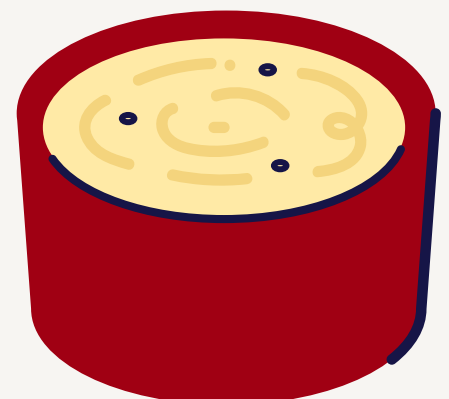
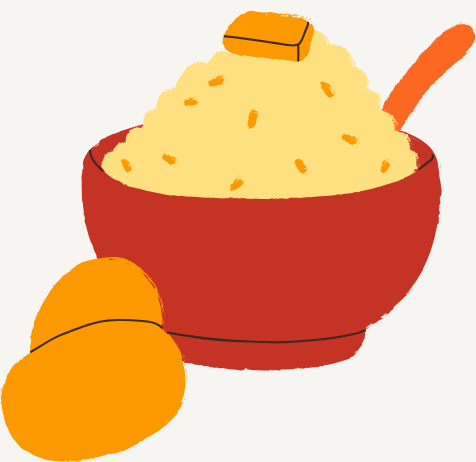
Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré. También se emplea para personas con vrices esofágicas.

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.



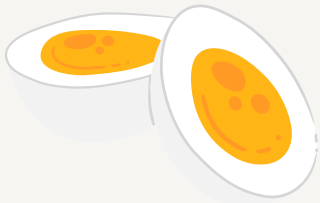
DIETA BLANDA

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 de grasa o aceite.



Se deben excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas.



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



DIETA HIPOCALORICA

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



Alimentos recomendados

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. Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza; se han de consumir en cantidades moderadas.
Café. Té. Infusiones.
Aguas minerales.
Especies. Condimentos.

Alimentos no recomendados

Azúcar. Confituras.
Miel.
Chocolate. Cacao
Bollería. Helados.
Snacks.
Fruta disecada: pasas, higos, ciruela...
Fruta seca grasa: almendras, avellanas, cacahuete, nueces...
alimentos_a_evitar Aguacate. Aceitunas.



DIETA HIPERENERGETICA

Indicaciones

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

Desnutricion,
(energetica, mixta)
Enf. catabolicas
(cancer,
quemaduras,
neurologicas, sida,
sepsis.



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)



DIETA BAJAS EN HIDRATOS DE CARBONO

Indicaciones

Las características de esta dieta se orientan directamente a enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar parámetros en sangre como lo son la glucosa y lípidos séricos.

Diabetes mellitus tipo 1 y tipo 2, obesidad, síndrome metabólico, hipertrigliceridemia.



Para elegir los alimentos que componen esta dieta, es útil identificar la cantidad de hidratos de carbono y la carga glucémica de los mismos.



En términos generales, una dieta baja en carbohidratos se centra en las proteínas y en algunas verduras sin almidón. Una dieta baja en carbohidratos generalmente limita los granos, las legumbres, las frutas, los panes, los dulces, los fideos y las verduras con almidón y, a veces, los frutos secos y las semillas.

DIETA MODIFICADAS EN FIBRA

Indicaciones

Se indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo, es decir el mínimo volumen fecal, este tratamiento nutricional pretende generalmente establecer la tolerancia al alimento.

Tabla 9. Alimentos permitidos y no permitidos en la dieta modificada en residuo

Grupo de alimentos	Permitidos	No permitidos
Lácteos	Yogurt	Leche entera, descremada
Alimentos de origen animal	Pollo, jamón de pavo (quitando partes grasas) queso panela	Cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos como chorizo, longaniza, peperoni, vísceras, quesos grasos
Fruta	Manzana, pera, durazno cocidas y sin cáscara	Todas las demás
Verduras	Zanahoria y chayote cocidos	Todas las demás
Cereales	Arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote.	Avena, pan dulce bolillo, tortilla, pasteles, galletas dulces y todos aquellos que sean integrales
Leguminosas	Ninguna	Frijol, lenteja, haba, soya, alverjón
Aceites	Maíz, girasol, oliva, soya, canola	Grasas como tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas
Azúcares	Ningún tipo	Azúcar, miel
Otros		Refrescos, jugos, mermeladas, cajetas y alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas)



DIETA BRAT

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
En pacientes con diarrea aguda

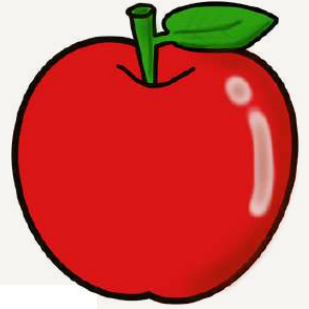
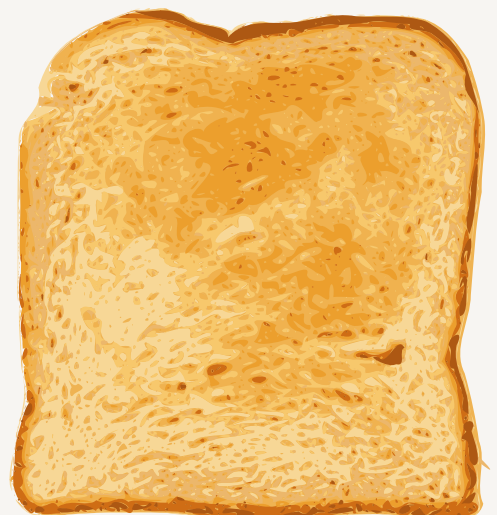


Tabla 11. Alimentos permitidos en la dieta Braty

Grupo de alimentos	Permitidos
Lácteos	Solo yogurt
Alimentos de origen animal	Ninguno
Frutas	Manzana, plátano
Verduras	Ninguna
Cereales	Arroz y pan tostado
Leguminosas	Ninguna
Aceites	Ninguno
Azucares	Ninguno

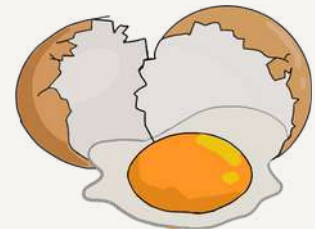
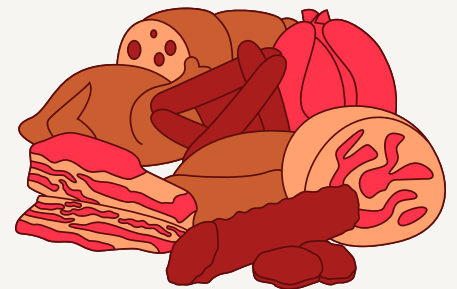


DIETA HIPOLIPIDICA

Indicaciones

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

Alimentos permitidos



Evitar

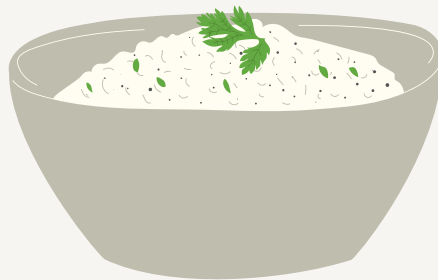


DIETA HIPERLIPIDICA

Se asocia a dietas bajas en energía. Orientadas a la disminución de grasas saturadas, que en exceso son dañinas para el organismo.

(Poco común en personas que no pueden consumir un buen aporte de HC)

En pacientes con EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)



- Prohiben el consumo de pan, arroz, pasta, etc.
- Eliminan la fruta de la alimentación.
- Con proporciones de grasa de hasta un 95% del total de calorías de la dieta.
- Atkins principal mpromotor de dietas hiperlipidicas.
- Se conocen desde el siglo XIX

DIETA CETOGENICA

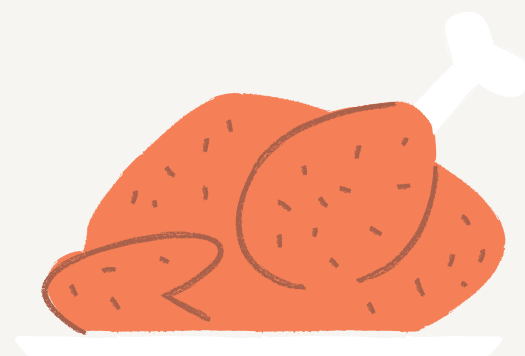
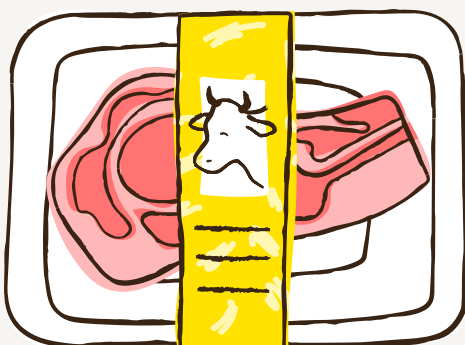


Indicaciones
En obesidad mórbida y en epilepsia.



Tabla 14. Alimentos permitidos y no permitidos en la dieta cetogénica

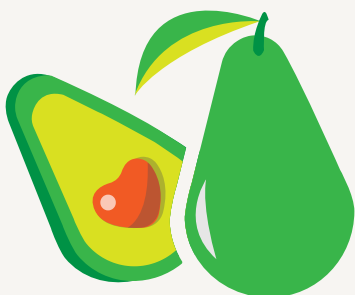
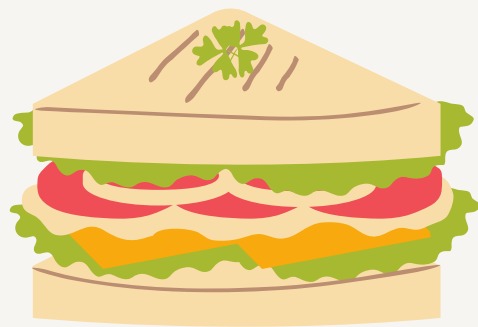
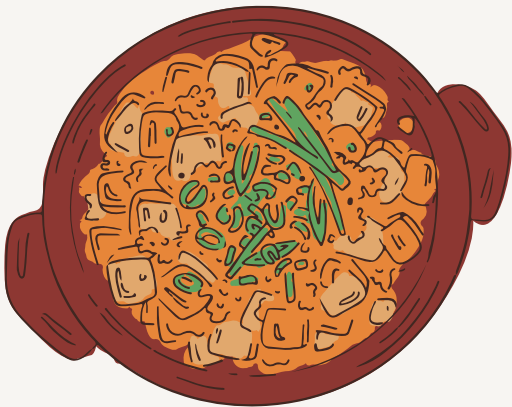
Grupo de alimento	Permitidos	No permitidos
Lácteos	Entera y yogurt natural	Semidescremada y descremada
Alimentos de origen animal	Carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamón chicharrón, vísceras en general como hígado, sesos, pata, corazón, riñones, todo tipo de quesos	Carne sin grasa (magra)
Fruta	Ninguna	Todas
Verduras	Todas	Ninguna
Cereales	Ninguno	Todos en general, pan dulce, galletas, pasteles, galletas arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, papa, camote, pastas
Leguminosas	Ninguna	Todas
Aceites y grasas	Todo tipo de; de soya, girasol, canola, oliva, manteca, tocino mayonesa, crema, margarina, mantequilla Fiambres como peperoni, chorizo, longaniza Aguacate aceitunas, chia, linaza,	Ninguna
	Grasa con proteínas: cacahuete, avellanas, pepitas, nuez, almendras, piñones, pistaches Viscera, de res o cerdo, como hígado, sesos, intestinos, riñón, corazón	
Azucares	Ninguna	Azúcar, miel, refrescos, jugos, alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas)
Botanas	Ninguna	Papas, chicharrones preparados con harina.



DIETA HIPOPROTEICA

indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas (urea, ácido úrico, etc.) y enlentecer el ritmo de progresión de la nefropatía.

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



DIETA HIPERPROTEICA

Alimentos permitidos

Indicaciones

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.

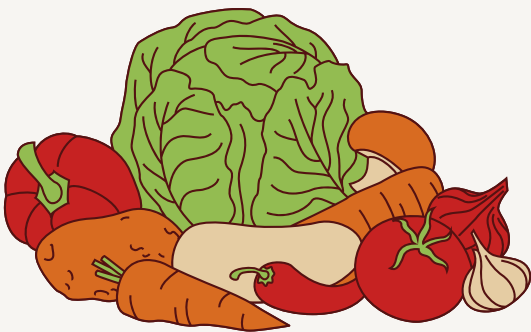
Carnes bajas en grasa, cortes magros de carnes rojas, pollo, pescados, huevos, jamón natural, jamón de pavo;

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;

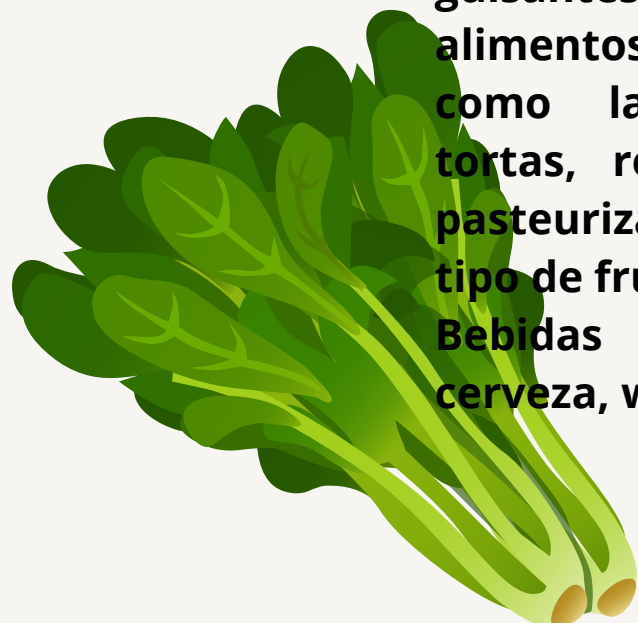
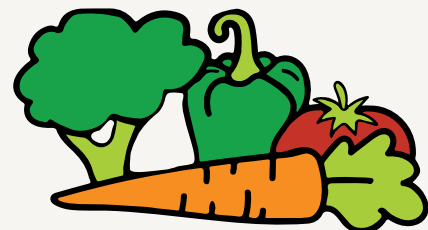
Vegetales, como acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayota, repollo, col de bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, cebolla, ajo, pimentón, espárragos;

Aceites vegetales de oliva, girasol, maíz o de linaza



Evitar

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



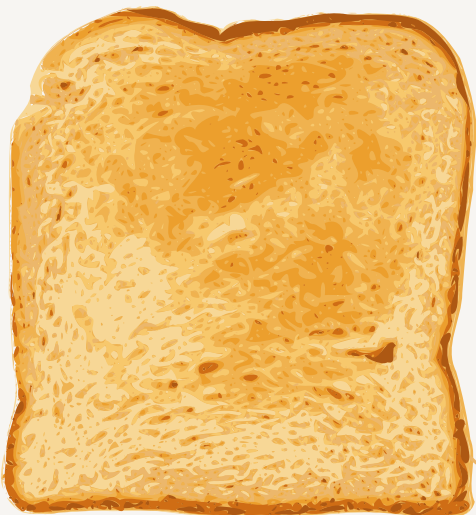
DIETA BAJAS EN PURINAS

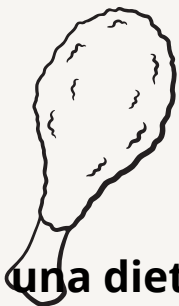
Indicaciones

Las indicaciones para implementar esta dieta son, 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.

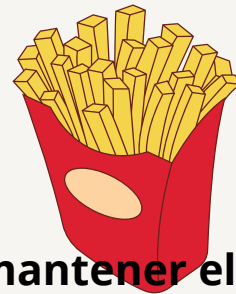
La dieta debe cubrir los requerimientos normales macronutrientes, micronutrientes y de energía.

En el menú hay que cuidar preparaciones que no contengan alimentos con alto contenido de purinas, en general vas a proporcionar verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas, con lo que puedes lograr una dieta agradable





DIETA HIPOSODICA



Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

Es comúnmente utilizada en casos de hipertensión arterial.

Alimentos recomendados

Carnes, aves, vísceras (lengua, riñones, hígado), embutidos sin sal. Pescados frescos de agua dulce o de mar. Huevos. Lácteos: leche, yogures, petit-suisse, 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, aceites vegetales, mahonesa sin sal. Azúcar, pastelería casera, helados caseros, chocolate, cacao. Condimentos: pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal, hierbas aromáticas. Agua natural o minerales de baja mineralización, sifón o gaseosa

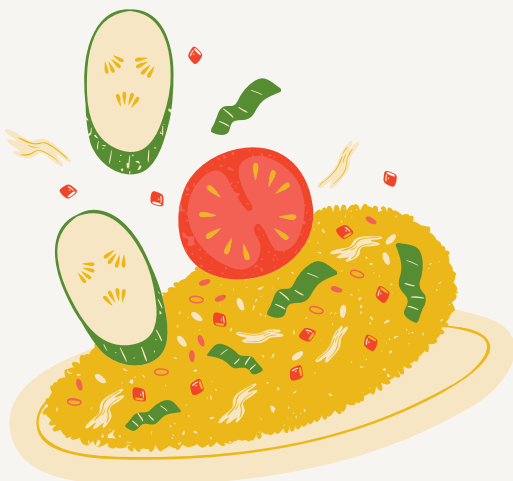
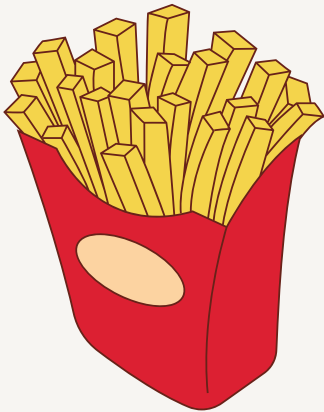
Alimentos no recomendados

Alimentos ricos en sodio: Alimentos procesados y manufacturados: aceitunas, sopas de sobre, purés instantáneos, cubitos para preparar caldo o extractos de carne, conservas en general, carnes y pescados curados con sal, ahumados, embutidos, ablandadores de carne, Alimentos que contienen sodio en cantidades moderadas: Congelados vegetales en cuyo procesamiento se utiliza salmuera, zumos de hortalizas envasados, los mariscos, las aguas bicarbonatadas sódicas y las bebidas gaseosas en general. Pan corriente o limitación de su consumo hasta un máximo de 25 g/día: si se desea aumentar su cantidad se hará a base de pan "sin sal". Sal: No se permite el consumo de sal de adición: sal de cocina y mesa, sal marina, sal yodada, sal de apio.



DIETA HIPERSODICA

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.



DIETA DASH

La dieta DASH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras. DASH corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensi6n

Reducir

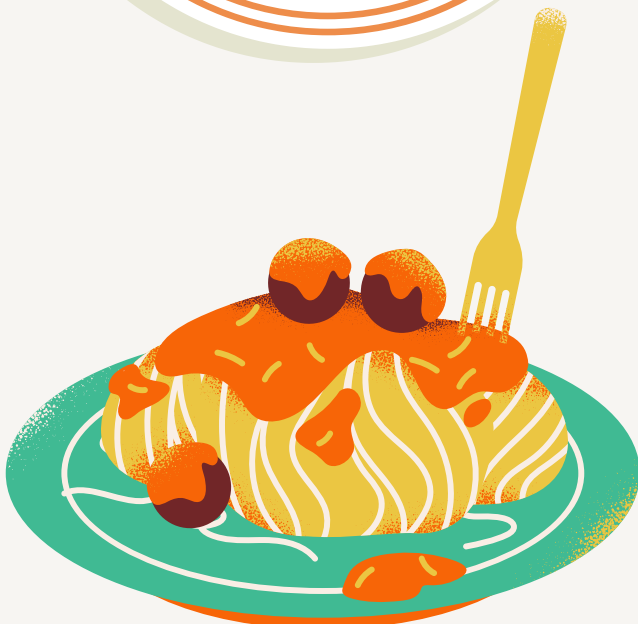
Los caramelos y las bebidas azucaradas

Los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, tales como productos lácteos ricos en grasa, comidas grasosas, aceites tropicales y la mayoría de refrigerios empacados

Consumo de alcohol

Alimentos recomendados

Vegetales y frutas sin almid6n



DIETA MEDITERRANEA

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.

La dieta mediterránea está basada en:

Comidas a base de 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
Mucho pescado y otros mariscos en lugar

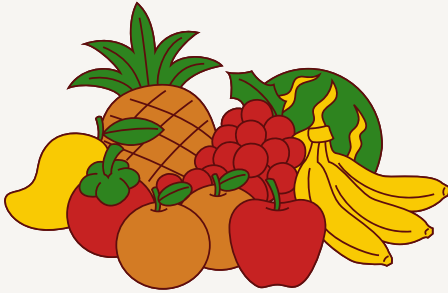
Los alimentos que se comen en cantidades pequeñas o que definitivamente no se consumen en la dieta mediterránea abarcan:

Carnes rojas
Dulces y otros postres
Huevos
Mantequilla



DIETA NORMOCALORICA

Una dieta normocalórica es lo que estás buscando si tu objetivo es mantener el peso. En este caso, las calorías ingeridas tienen que igualar a las calorías que nuestro cuerpo quema.



Alimentos



Frutas y verduras frescas

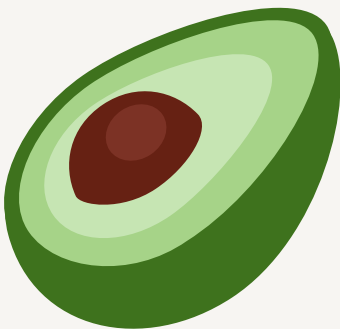
Carnes magras, como pollo, pavo y pescado

Lácteos bajos en grasa, como leche desnatada o yogur natural

Cereales integrales, como arroz integral y pan integral

Legumbres, como lentejas y garbanzos

Frutos secos y semillas



DIETA ATKINS



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

Fase 1: inducción. En esta fase estricta, debes eliminar casi todos los carbohidratos de tu dieta. Tienes que comer solo 20 gramos de carbohidratos netos al día, principalmente de verduras.



Fase 3: mantenimiento previo. En esta fase, se siguen agregando poco a poco otros alimentos que puedes comer, incluidas las frutas, las verduras con almidón y los granos integrales. Puedes agregar aproximadamente 10 gramos de carbohidratos a tu dieta cada semana

Fase 2: equilibrio. En esta fase, sigues consumiendo un mínimo de 12 a 15 gramos de carbohidratos netos como verduras de base. También tienes que seguir evitando los alimentos con azúcar agregada. De a poco, puedes volver a agregar algunos carbohidratos con alto contenido de nutrientes, como más verduras y bayas, frutos secos y semillas, a medida que sigues perdiendo peso.



Fase 4: mantenimiento permanente. Llegas a esta fase una vez que alcances tu peso ideal. Luego, mantendrás estos hábitos alimenticios toda la vida.