



Efraín de Jesús Gordillo García

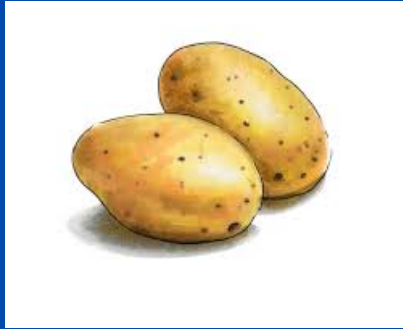
Manual de Dietas

Nutrición

3°A

PASIÓN POR EDUCAR

DIETAS



LO IMPORTANTE SON
LOS BUENOS HÁBITOS,
NO LAS EXCEPCIONES



Efrain de Jesús Gordillo Garcia
NUTRICION
MABUAL NUTRICIONAL



Índice

- Introducción
- Dieta de líquidos claros 1
- Dieta de líquidos completos 2
- Dieta en puré 3
- Dieta suave 4
- Dieta blanda 5
- Dieta hipocalórica 6
- Dieta hipercalórica 7
- Dieta hipoproteica 8
- Dieta modificada en purinas 9
- Dieta baja en hidratos de carbono 10
- Dieta cetogénica mediterránea 11
- Dieta DASH 12
- Dieta hiposódica 13
- Dieta hiposódica 14
- Dieta ATKINS 15
- Dieta normoproteica 16
- Dieta normocalórica 17
- Dieta modificada en fibra 18
- Dieta BRAT 19
- Dieta hipolipídica 20
- Dieta hiperlipídica 21
- Dieta cetogénica 22



Dieta de líquidos claros ☞

Es una dieta basada en líquidos transparentes y en alimentos que son líquidos a temperatura ambiente. Este tipo de dieta consiste en proveer líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y mínimo residuo intestinal, hasta que el paciente pueda comer alimentos sólidos. No se utiliza por más de 48 horas.

Recomendada en pacientes que se encuentren cercanos a estudios o cirugía del colon, en diarreas agudas de corta duración, después de una cirugía de estómago o intestino (delgado o grueso), o si se tienen problemas con alimentos sólidos.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Gelatinas de agua• Caldos• Paletas o nieves• Jugo de frutas colados diluidos• Infusiones (manzanilla, limón, hierbabuena).• Bebidas con electrolitos	<ul style="list-style-type: none">• Café• Jugo de néctar o pulpa• Leche y yogur• Cereales integrales• Alimentos sólidos



Dieta de líquidos completos ☞

Esta dieta deja un mínimo en residuos intestinales, provee al paciente alimentos de fácil digestión, no es recomendado para personas que son intolerantes a la lactosa. Es un punto intermedio entre la dieta de líquidos claros y una dieta suave.

Se recomienda suplementar con vitaminas en caso de utilizarse por un periodo de más de 2 semanas ya que no aporta suficiente niacina, hierro y ácido fólico.

Recomendada en pacientes con problemas de deglución, masticación o con problemas inflamatorios gastrointestinales. También en pacientes con problemas neurológicos.

Se emplea como la segunda fuente alimentaria durante el periodo post-operatorio.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Cereales cocidos no integrales• Leche, yogurt natural• Sopas, cremas• Caldos o consomé• Helado o nieves• Gelatinas• Jugos colados (sin pulpa)• Miel o azúcar• Verduras cocidas coladas• Té• Huevo	<ul style="list-style-type: none">• Carnes• Queso• Frutas• Verduras crudas• Alimentos duros

Dieta en puré

Se basa en alimentos licuados, molidos, machacados o prensados con diferente consistencia para que puedan ser masticados con el mínimo de esfuerzo o sin esfuerzo y ser deglutidos fácilmente

Recomendada en pacientes con dificultad para masticar y/o deglutir, ya sea por inflamación, ulceraciones, alteraciones anatómicas o motoras en la cavidad oral o esófago. También en daño neurológico o retraso mental grave.

Además, para pacientes sin dientes, después de un cx de la cavidad oral o esófago. Transición entre dieta de líquidos generales y dieta suave. También en bebés al iniciar la alimentación complementaria.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Cremas, caldos, consomé• Papillas de frutas y verduras cocidas, peladas y coladas• Leche, licuados, agua de frutas, té, atole, infusiones• Pavo, pollo, res, pescados magros, huevo (cocido y licuado)• Yogurt natural, queso fresco, batidos, pudín, helado, requesón o sorbete	<ul style="list-style-type: none">• Verduras crudas y crucíferas• Bollería.• Carnes y pescados grasos.• Embutidos.• Frutas frescas (a excepción de la banana y el aguacate) y deshidratadas.• Cereales integrales y con frutos secos• Productos lácteos mezclados con fruta fresca, nueces, coco o frutas con semillas.• Bebidas con gas, mermeladas o jaleas con semillas y palomitas de maíz.• Especias picantes

Dieta suave

Dieta completa con alimentos de consistencia suave para facilitar la masticación y la deglución de los alimentos.

Recomendada en pacientes con problemas dentales, dificultad para masticar o deglutir por problemas neurológicos, orales o laríngeos y que no requiera de una dieta líquida o en puré, debilidad postoperatoria o en cirugía de cuello o cabeza, también para pacientes con estenosis esofágica o várices esofágicas.

Tipos de cocción

Al horno, hervidos o al vapor.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Frutas de consistencia suave como el plátano, mango, melón, durazno, sandía sin semillas, pera (mantequilla)• Leche, yogurt natural, queso cottage• Pan suave, arroz, pasta, tortilla• Pavo, pollo, res, cerdo bajo en grasa, pescados como atún o salmón, huevo	<ul style="list-style-type: none">• Café• Irritantes (salsas procesadas)• Comidas muy condimentadas y grasosas• Yogurt con frutos secos• Huevo crudo• Cereales con semillas• Frutos secos• Tostadas• Frutas de consistencia dura como manzana, piña, coco• Carnes no magras y duras

Dieta blanda

Dieta completa, no irritante que incluye alimentos preparados con poca grasa, aceite, especias o condimentos. Se debe recomendar de acuerdo a la tolerancia y necesidades del paciente.

Recomendada en pacientes en periodo de transición de la dieta en puré y dieta normal, en procesos inflamatorios gastrointestinales como gastritis, úlcera péptica, colitis o hernias. También para la intolerancia a lípidos (pancreatitis, hepatitis), pacientes postquirúrgicos o para evitar o tratar ERGE.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Sopas, cremas, caldos• Leche, jugos de frutas y verduras según la tolerancia, té, licuados, atoles, infusiones• Pan blanco, de trigo, cereales cocidos, arroz, avena• Frutas cocidas como plátano, melón, frutas maduras y suaves sin semillas• Verduras cocidas• Carnes magras• Yogurt natural, gelatinas• Aguacate	<ul style="list-style-type: none">• Sopas muy condimentadas o preparadas con verduras que producen gases• Café, té negro, gaseosas, bebidas con cafeína, alcohol• Verduras crucíferas• Embutidos o carnes no magras• Aderezos• Comidas fritas• Especias muy concentradas• Alimentos irritantes o copiosos• Tomate, pepino, lechuga, pimiento verde, chiles

Dieta hipocalórica

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 un día.

Recomendada en pacientes con obesidad o sobrepeso cuando está asociado a factores de riesgo cardiovascular o la distribución de la grasa es central. Para conseguir un buen control endocrino metabólico y disminuir la comorbilidad asociada, o para bajar de peso

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Todas las frutas naturales• Todas las verduras• Lácteos descremados• Carnes magras como pollo, pavo, pescados (atún, salmón) o partes magras de res y puerco, huevos• Aceite de oliva, aguacate• Cereales integrales• Legumbres• Cocciones sencillas (hervidas, al vapor)	<ul style="list-style-type: none">• Frutas en almíbar• Alimentos grasosos• HC simples (pan, galletas)• Bollería• Alimentos procesados• Azúcares refinados• Frituras• Comida rápida• Refrescos• Embutidos• Lácteos enteros• Mantequilla, margarina, manteca.• Aceite de coco o palma• Frutos secos fritos.• Azúcar, miel, mermelada, caramelos, chucherías, chocolate, helados.• Enlatados

Dieta hipercalórica

Es un régimen alimenticio que tiene como fin el aumento de ingesta de calorías en el organismo.

Los seguimientos de esta dieta son muy claros: ingerir alimentos que aumenten tu masa muscular de forma saludable. De este modo, para cumplir con una dieta hipercalórica es necesario una ingesta de calorías mayor a la quemada diariamente.

Recomendada en pacientes que quieren subir de peso o ganar músculo de manera saludable, también para pacientes que son de metabolismo rápido o para pacientes con enfermedades catabólicas como cáncer, SIDA, hipertiroidismo, etc. o para pacientes con desnutrición.

Se recomienda hacer varios tiempos de comidas (5-8).

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Frutas (en especial el plátano y el coco)• Aguacate• Frutos secos• Cereales como pasta, el arroz y el pan• Huevos, carne y pescado• Lácteos• Aceites de oliva, de coco, de aguacate• Crema de cacao y cacahuete• Mantequilla• Cacahuates• Nueces	<ul style="list-style-type: none">• Comida procesada• Comida rápida o chatarra• Embutidos• Enlatados• Refrescos• Alimentos procesados• Enlatados• Azúcares refinados• Bollería

Dieta hipoproteica

Esta dieta se basa en limitar la ingesta de proteína diaria, es decir, consumir menos proteína de lo que corresponde, cuidando que no se cause una desnutrición.

Recomendada en pacientes con insuficiencia renal crónica, cirrosis hepática, insuficiencia hepática. También 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.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Cereales: pan blanco, (trigo y centeno), pan integral, harina de trigo integral y arroz integral• Verduras y hortalizas de todo tipo• Frutas• Grasas animales y vegetales• Lácteos y derivados de forma limitada• Carnes, pescados y huevo (muy moderado)	<ul style="list-style-type: none">• Alimentos con alto contenido proteico como las carnes de origen animal de manera excesiva• Productos ahumados, enlatados, secados o embutidos• Alimentos chatarra• Bebidas alcohólicas

Dieta modificada en purinas

Una dieta baja en purinas es un plan de alimentación que limita alimentos con alto contenido en las mismas. Cuando su cuerpo digiere purinas produce un producto de desecho llamado ácido úrico.

Recomendada en pacientes con gota o cálculos renales. También puede ayudar a las personas que tienen hiperuricemia.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"> • 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 (algunas no) • Todas las frutas y los jugos de fruta • Pan, pasta, arroz, pastel, pan de maíz y palomitas de maíz • Agua, té, café y cacao • Azúcar, dulces y gelatina 	<ul style="list-style-type: none"> • Anchoas, sardinas, almejas y mejillones • Atún, bacalao, arenque y eglefino • Carne de caza silvestre como ganso y pato • Carnes de órganos, como sesos, corazón, riñón, hígado y mollejas • Salsas elaboradas con carne • Carne de res y de aves • Cangrejo, langosta, ostras y camarón • Espárragos • Coliflor • Espinaca • Champiñones • Chicharos verdes

Dieta baja en hidratos de carbono

El contenido de HC se modifica reduciendolos a requerimientos mínimos, limitando el consumo de estos mismos. El objetivo es conseguir que el organismo sustituya la glucosa por una mayor proporción de grasas y aminoácidos (proteínas) como principal fuente de energía.

Recomendada en pacientes con diabetes tipo 1 y 2, obesidad, síndrome metabólico, hipertrigliceridemia, y con factores de riesgo cardiovascular en personas con sobrepeso.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"> • HC complejos como todos los cereales integrales (pasta, arroz, papa) • Alimentos ricos en fibra (lechuga, acelga, zanahorias crudas y espinaca, espárragos, remolachas, champiñones, nabos y calabaza, brócoli, alcachofas, calabazas y ejotes) • Salmón, boquerón, sardina, atún • Frutos secos, semillas • Aceite de oliva, aguacate • Leche deslactosada 	<ul style="list-style-type: none"> • Granos • Legumbres • Frutas • Panes • Dulces • Verduras con almidón • HC simples • Leche entera • Almíbares • Refrescos

Dieta cetogénica mediterránea

Consiste básicamente en una ingesta muy baja de hidratos de carbono, una ingesta alta de grasas y una ingesta moderada de proteínas. No utilizarse más de 28 días.

Recomendada en pacientes con diabetes, síndrome metabólico, enfermedades neurodegenerativas, como alzhéimer y párkinson, y adecuada en niños que viven con epilepsia y también para obesidad mórbida. Esta dieta evita enfermedades cardiovasculares.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"> • Carnes no procesadas. • Pescado y marisco. • Huevos (puedes comerlo de cualquier forma). • Grasas naturales (aceite de oliva, aguacate, coco) • Verduras de superficie (espinaca, lechuga, espárragos, pepino, aceitunas, calabacín, berenjena, brócoli, col, pimientos, ejotes) • Lácteos altos en grasas, como los quesos. • Café, té. • Frutos rojos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan y cereales. • Refresco y zumos. • Pastas y arroz • Harinas • Tubérculos (papa, camote, zanahoria) • Bebidas alcohólicas (a excepto del vino) • Legumbres. • Dulces.

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 Hipertensión (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*).

Recomendada en pacientes con hipertensión, también sirve para bajar de peso de manera saludable.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Frutas • Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa • Granos enteros • Legumbres, semillas, nueces • Aceites vegetales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos con sal agregada (sodio) y agregar sal a las comidas • 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 • Enlatados • Embutidos

Dieta hiposódica

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

Recomendada en pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Frutas• Verduras (excepto las hojas verdes)• Cereales• Té• Aguas de frutas• Quesos sin sal• Carnes y pescados cocinados sin sal	<ul style="list-style-type: none">• Sal de mesa.• Consomé concentrado.• Lácteos.• Alimentos enlatados (atún, verduras y frutas).• Salmueras.• Salsas comerciales enlatadas o en conserva.• Aderezos comerciales (gravy, mayonesa, mostaza, catsup, mil islas, ranch, etc.).• Jugos enlatados.• Refrescos y agua mineral.• Polvos y jarabes para preparar agua.• Embutidos en general.• Huevo.• Galletas y panes salados.• Repostería.• Frutas comerciales.• Verduras de hoja verde

Dieta hipersódica

La dieta hipersódica se basa en el aumento del consumo de sodio que le corresponde al paciente al día. Esta dieta debe de ser de corta duración y se debe cuidar que no haya un consumo excesivo de sodio.

Recomendada en pacientes con hiponatremia.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Hojas verdes (espinaca)• Sal de mesa con cantidades recomendadas por un médico o nutricionista	

Dieta Atkins

Se basa en la ingesta de grandes cantidades de proteínas y un mínimo de carbohidratos para adelgazar, argumentando para ello que al organismo le es más fácil quemar carbohidratos que proteínas, por lo que transforma los carbohidratos en energía y almacena las proteínas en forma de grasa. La dieta consta de 4 fases.

Recomendada para pacientes con enfoque para perder peso de manera saludable, aumentar tu energía o mejorar ciertos problemas de salud, como la presión arterial alta o el síndrome metabólico.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Proteínas, como pescado y mariscos, carne de aves, carne, huevos y queso, en todas las comidas• Aceite de oliva• Verduras con muy poca cantidad de HC (lechuga, espinaca, espárragos, zetas, apio, alcachofa, pepino, calabacín)• Agua (al menos 8 vasos al día)	<ul style="list-style-type: none">• La mayoría de las frutas (plátanos, las manzanas, las naranjas, etc)• Productos horneados azucarados• Panes, fideos• Cereales, arroz, avena• Granos, frutos secos• Lentejas, garbanzos, alubias o guisantes• Papa, camote• 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.

Recomendada en pacientes que quieren evitar la pérdida de masa muscular y las carencias nutricionales, permitiendo perder peso con rapidez.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Carne, pescado, huevos• Frutas• Cereales integrales• Legumbres• Hojas verdes como lechuga, espinaca, acelga, apio• Lácteos deslactosados	<ul style="list-style-type: none">• Bebidas azucaradas• Carbohidratos simples como panes, galletas• Bollería• Enlatados• Embutidos• Tubérculos (papa, camote, zanahoria)

Dieta normocalórica

La dieta normocalórica se basa en consumir una cantidad de calorías que se ajuste a las necesidades individuales de cada persona. Significa que la cantidad de calorías ingeridas se equilibra con la cantidad de calorías que el cuerpo utiliza a diario.

Recomendada para pacientes que quieren mantener un equilibrio energético, evitando el sobrepeso.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Verduras• Frutas• Cereales• Legumbres• Alimentos de origen animal• Leche y derivados• Aceites (aguacate, de oliva) Todos los alimentos deben ser con raciones adecuadas al paciente	<ul style="list-style-type: none">• Bollería• Refrescos• Alimentos procesados• Alimentos fritos• Comida rápida• Alimentos con muchos condimentos y grasosos

Dieta modificada en fibra

Este tipo de dieta es baja en fibra, lactosa y grasas de todo tipo. Reduce la cantidad de volumen fecal.

Se utiliza para tratar pacientes previamente a operaciones del colon que requieran una limpieza del intestino grueso.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Yogurt• Pollo, jamón de pavo, queso panela*• Manzana, pera, durazno (cocidas y sin cáscara)• Zanahoria y chayote cocidos• Arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote• Aceite de oliva, de girasol, de canola	<ul style="list-style-type: none">• Leche entera o descremada• Cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos grasos, chorizo, longaniza, peperoni, vísceras• Todas las frutas (excepto las que se permiten)• Todas las verduras (excepto las que se permiten)• Todos los cereales integrales (avena, pan dulce, tortilla)• Frijol, lenteja, habas, soya• Tocino, mayonesa, mantequilla, margarina• Productos tipo fritura

Dieta brat o braty

BRAT es acrónimo de banana, rice, applesauce, toast. La dieta BRAT sostiene que te deberías alimentar únicamente de plátano, arroz blanco, puré de manzana y tostadas, aunque años después se le agregó el yogurt. Esta dieta no se debe mantener por más de 48 horas ya que el valor nutricional es inadecuado e insuficiente.

Dieta con intento de detener diarreas graves en pacientes con SIDA, también en pacientes con diarrea aguda.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Plátano• Arroz blanco• Puré de manzanas• Tostadas• Yogurt*	<ul style="list-style-type: none">• Todos los demás

Dieta hipolipídica

Este tipo de dieta consiste en reducir la ingesta de lípidos (saturados).

Se recomienda en pacientes con colesterol alto, triglicéridos altos, con enfermedades cardiovasculares o hiperlipidemias. También para malabsorción de lípidos, pancreatitis, reflujo, gastritis, colitis, obesidad, síndrome metabólico o aterosclerosis.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Cereales y derivados• Carnes magras• Pescados y mariscos• Leche y derivados (light)• Frutas y frutos secos• Verduras y legumbres• Aceite de oliva, de girasol• Aguacate	<ul style="list-style-type: none">• Chorizo de cerdo• Manteca vegetal y animal• Mantequilla• Vísceras• Quesos maduros• Piel de pollo• Cortes gruesos de carne• Embutidos• Leche entera• Chocolate• Carbohidratos simples• Frituras• Alimentos con mucha grasa

Dieta hiperlipídica

Esta dieta consiste en el aumento de ácidos grasos mono insaturados y poliinsaturados, pero con moderación y vigilancia ya que se puede elevar los parámetros de dislipidemias.

En pacientes con EPOC

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Leche entera, queso crema• Mantequilla• Costilla de res, carne molida grasa, tocino, salchichas de cerdo• Aguacate• Aceite de oliva• Almendras, nueces, coco, cacahuete	<ul style="list-style-type: none">• Arroz, pan, pasta, etc• Todas las frutas

Dieta cetogénica

Dieta basada en ingesta baja de carbohidratos y mayor consumo de proteínas y lípidos. No debe utilizarse por más de 28 días. Puede causar el efecto "rebote".

En pacientes con diabetes, síndrome metabólico, y adecuada en niños que viven con epilepsia y también para obesidad mórbida

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Leche entera y yogurt natural• Carne con grasa como res, cerdo, pollo, pescado, huevos, víscera, todo tipo de quesos• Todo tipo de aceites y grasas• Cacahuates, avellanas, almendras, nuez	<ul style="list-style-type: none">• Leche semidescremada o descremada• Carne sin grasa• Todas las frutas• Todas las verduras• Todos los cereales• Azúcar, miel, refrescos, jugos, frituras, papas, chicharrones con harina