



**Nombre del alumno: Rashel Citlali
Rincon Galindo**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Manual De
Dietas**

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de diciembre del 2023

En este manual de dietas encontraras una guía completa y práctica para ayudarte a alcanzar una buena salud y el bienestar a través de una alimentación equilibrada, ya sea que estés buscando un estilo de vida saludable o para mejorar tu rendimiento tanto físico o mental, aquí encontraras información útil que te servirá para lograrlo. Conoce el mundo y las diferentes variedades y opciones deliciosas y nutritivas, así como efectivas estrategias para desarrollar hábitos alimenticios sostenibles, comienza ya tu vida saludable.

DIETAS DE LIQUIDOS CLAROS

La dieta de líquidos claros es un tipo de alimentación temporal que se utiliza en situaciones específicas, como antes de una cirugía o cuando se busca aliviar problemas digestivos. Esta dieta se caracteriza por permitir únicamente la ingesta de líquidos transparentes y fácilmente digeribles, evitando alimentos sólidos y otros líquidos más espesos.

La dieta de líquidos claros es de corta duración y se utiliza principalmente para descansar el sistema digestivo y mantener una adecuada hidratación. Es importante seguir las indicaciones médicas y, una vez finalizada la dieta, reintroducir gradualmente alimentos sólidos en la alimentación. Siempre consulta con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier tipo de dieta restrictiva.

PATOLOGIAS:

Quimioterapia.

Cálculos biliares.

Esofagectomía.

Pancreatitis.

Náuseas y Vómitos.

Diarrea.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Agua común.

Jugos de frutas sin pulpa, como jugo de uva, manzana filtrada y el jugo de arándanos.

Caldos.

Refrescos claros, como gaseosa de jengibre y sprite.

Gelatina

Paletas de hielo que no contengan pedazos de fruta, pulpa o yogurt
Infusiones, manzanilla, limón o naranja

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Jugos con pulpa o néctar

Bebidas rojas o anaranjadas y violetas

Yogurt

Crema

Frutos secos

Batidos o licuados.

DIETA DE LIQUIDOS COMPLETOS Y GENERALES

La dieta de líquidos completos y generales es un plan alimentario que permite la ingesta de alimentos líquidos más variados y nutritivos que la dieta de líquidos claros. Esta dieta es utilizada en situaciones en las que se requiere una alimentación más sustancial, pero aún se necesita evitar los alimentos sólidos.

Es importante tener en cuenta que esta dieta también puede tener restricciones específicas según las necesidades o condiciones de salud individuales. Siempre es recomendable seguir las indicaciones de un profesional de la salud o un dietista registrado al seguir una dieta de líquidos completos y generales, ya que pueden personalizarla según tus necesidades nutricionales y objetivos de salud.

PATOLOGIAS:

Pacientes parental y oral

Problemas de deglución y masticación

Problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Sopas cremosas

Purés de frutas y verduras

Batidos

Yogurt líquido

Leche

Caldos más espesos

Pudines

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Ningún tipo de queso

Frutas congeladas, ni enlatada

Verduras crudas

Nueces

Chispas

Chocolate

Galletas

DIETA DE PURES

Este tipo de alimentación difiere de la dieta normal porque los alimentos se cuecen, se preparan como purés y se sirven en la forma más apropiada para su correcta digestión. Para ello, se usan alimentos licuados o molidos con una consistencia semi líquida o espesa, dependiendo de la indicación médica.

Patologías:

Paciente con problemas para masticar

Paciente con cirugía en boca

Sin movilidad

Pacientes sin sensación en partes de boca, labios o lengua.

ALIMENTOS RECOMENDOS:

·Sopas licuadas.

- Consomé colados.
- Cremas de verduras.
- Purés de frutas y verduras.
- Leches.

- Yogurt.
- Malteadas.
- Jugos de todo tipo.
- Helados y nieves.
- Gelatinas y flanes.
- Cereales cocidos en puré (avena o papa).
- Huevo tibio.
- Papilla de carnes (res, pescado, pollo, jamón).
- Aguas de fruta.
- Paletas heladas.
- Miel.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Mantequilla, margarina y grasas y aceites para cocinar.

Salsa espesa,

Crema batida,

Aderezos para ensalada y mayonesa.

Aceitunas finamente picadas.

El aguacate.

Mantequillas cremosas de frutos secos.

DIETA SUAVE

Una dieta suave es un plan alimenticio diseñado para ser suave y de fácil digestión. Se recomienda principalmente para personas que tienen problemas gastrointestinales, como gastritis, úlceras estomacales, o después de una cirugía abdominal.

PATOLOGIA: Enfermedad grave o cirugía

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Crema de trigo y crema de arroz.

Arroz blanco cocido.

Puré de papas y papas hervidas sin piel.

Pasta y fideos sin salsa.

Galletas de agua comunes

Pan blanco.

Compota de manzana.

Frutas cocidas sin piel ni semillas.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Picante

Fritas

Crudas

DIETA HIPOCALORICA

Dieta hipocalórica aconseja consumir alimentos bajos en calorías y que aporten nutrientes, como vitaminas y minerales, al organismo. Apuesta por productos naturales y frescos, como fruta, verdura, carne, pescado y huevos. También incluye los cereales y el aceite vegetal

Patología:

Indicada en personas con obesidad o sobrepeso cuando está asociado a factores de riesgo cardiovascular o la distribución de la grasa es centra

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Bebidas
Grasas Aceite de oliva.

Frutos secos al natural o tostados (nueces, almendras, avellanas

Frutas

Todas (preferir las de temporada).*

Frutas en almíbar. Coco. Frutas secas (dátiles, uvas pasas...).

Verduras y

hortalizas

Todas (preferir las de temporada).*

Cocinadas con mucha grasa.

Lácteos

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

fritos, rebozados, empanados o guisos con muchas salsa

Dieta hipercalórico

son aquellas que contienen un aporte energético mayor del que necesita un individuo. No sólo es una dieta alta en calorías que permite lograr un aumento de peso, además se mejora la calidad y la cantidad de lo que se come.

PATOLOGIAS

Existen varias condiciones que hacen que un paciente decida seguir una dieta hipercalórica

ALIMENTOS RECOMENDADOS

pasta, arroz, pan, cereales refinados. Se pueden consumir en todas las comidas al igual que las patatas.

los pesados, legumbres y otras fuentes de proteínas.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Carnes grasas (cordero, cerdo y pato) • Pescados grasos • Huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas.

Dieta hiperproteica

Una dieta hiperproteica es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas. Caracteriza por tener sensación de saciedad puesto que, al sustituir los carbohidratos por las proteínas.

Se indica a pacientes que tienen desnutrición, fracturas, quemaduras, ancianos desnutridos sin restricción de proteínas o cualquier dieta.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Huevos.

Cortes de carne más magros.

Pechugas de pollo.

Pechugas de pavo.

Frijoles y garbanzos.

Camarón.

Nueces y semillas, como semillas de calabaza, cacahuete y almendras.

Pescado, incluido el salmón.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Prohíbe comer alimentos que contienen carbohidrato.

Dieta baja en ch

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.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Proteínas: carnes, pescado y huevos. Frutas: melón, sandía, papaya, aguacate, ciruela, frambuesas y fresas.

Aceites de girasol y de oliva.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

granos, las legumbres, las frutas, los panes, los dulces, los fideos y las verduras con almidón

DIETA HIPOLIDICA

Esta pauta alimentaria se caracteriza por un aporte mínimo de ácidos grasos saturados, colesterol y ácidos grasos trans, que aporta un máximo del 30% del total de calorías de la dieta en forma de grasas, principalmente ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados

PATOLOGIA:

Está indicada para pacientes con colesterol y triglicéridos altos. Consiste en reducir la ingesta de lípidos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Cereales y derivados. Carnes.

Pescados y mariscos. Huevos.

Leche y derivados.

Frutas y frutos secos.

Verduras y legumbres.

Aceites de Oliva, Girasol y Maiz.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Chorizo de cerdo. Manteca vegetal y animal. Mantequilla.

Visceras.

Quesos maduros.

Piel de pollo.

DIETA HIPERLIPIDA

Se asocia a dietas bajas en energía. Orientadas a la disminución de grasas saturadas, que en exceso son dañinas para el organismo. Lácteos: Leche entera, queso crema, helado, mantequilla. Aceites: Aceite para cocinar, mayonesa, aderezo para ensalada, mantequilla de cacahuate.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Pan Arroz Pastas Frutas

Lácteos

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

aderezos mantequilla

carne

costilla de res carne molida tocino

salchicha de cerdo

Bibliografía

[HTTPS://PREZI.COM/L0V5TXA1BJFY/DIETA-MODIFICADA-EN-LIPIDOS/#:~:TEXT=DIETA%20HIPERLIPIDICA&TEXT=SE%20ASOCIA%20A%20DIETAS%20BAJAS,PARA%20ENSALADA%2C%20MANTEQUILLA%20DE%20CACAHUAT](https://prezi.com/l0v5txa1bjfy/dieta-modificada-en-lipidos/#:~:text=dieta%20hiperlipidica&text=se%20asocia%20a%20dietas%20bajas,para%20ensalada%2c%20mantequilla%20de%20caca%20u%20at)