



**Nombre del alumno:** Axel Adnert Leon Lopez

**Nombre del profesor:** Daniela Monserrat  
Mendez Guillen

**Nombre del trabajo:** dietas

**Materia:** nutrición

**Grado:** 3ro

**Grupo:** B

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de diciembre de 2023.

<b>DIETA</b>	<b>EN QUE CONSISTE</b>	<b>INDICACIONES</b>	<b>A.PERMITIDOS</b>	<b>A.NO PERMITIDOS</b>
<b>DIETA DE LIQUIDOS CLAROS</b>	Consisten en una dieta a base de líquidos puros que va a proveer de electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Los líquidos que se proveen son traslúcidos	dieta líquida para un ulceroso duodenal. enfermedad de Parkinson, Esclerosis múltiple, Accidente vascular cerebral, Anorexia, Posquirúrgico, como cirugía bariátrica, intestinales, de la garganta o maxilofaciales. Problemas intestinales, como diarrea y vómitos.	Agua, agua de frutas, caldos sin tanta sal, TE, leche	Enlatados, quesos, color rojo, verde, anaranjado, verduras crudas, postres solidos, galletas
<b>DIETA DE LIQUIDOS COMPLETA</b>	Provee líquidos, energía e hidratos de carbono, proporciona un mínimo de residuo intestinal	De transición entre alimentos líquidos y suaves, con problemas de deglución y masticación, problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal	Leche, yogurt, huevos cocidos , sopas, cremas, consome, sal, pimienta, miel, azucar	Alimentos solidos, verduras crudas, carnes rojas
<b>DIETA EN PURES</b>	Provee alimentación completa, basada en alimentos de pures o papillas	Disfagia, problemas esofágicos, problemas digestivos, niños pequeños.	Yogurt, leches, sopas, jugos, pures, cereales cocidos, avena, arroz, pasta.	Carnes rojas o blancas en exceso. Carnes enteras o molidas, pescados o pollo. Queso o requesón.
<b>DIETA SUAVE</b>	Alimentación completa en alimentos solidos de consistencia suave	Problemas dentales, cirugía de cabeza, varices esofagicas	Todos, huevos cocidos, frutas, verduras.	Papa fritas, cacahuates, tostadas

<b>DIETA BLANDA</b>	No modifica la consistencia de los alimentos, pero si importa el exceso de grasas, va a eliminar o limitar el café, así como aquellas que estimulan a la secreción de ácido	De transición, procesos inflamatorios, gastritis, úlceras, colitis	Todos, excepto chiles, pimientas, grasas, curry, pimienton	Chiles, pimienta, menta, pimentón, pimienta negra, curry, jitomates, especias negras
<b>DIETA HIPOCALORICA</b>	aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes	Enfermedades metabólicas. las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos. Hipertensión	Lácteos desnatados o semidesnatados: leche, yogur, requesón, quesos bajos en grasa, frutas, verduras, Aceite de oliva. Frutos secos al natural o tostados (nueces, almendras, avellanas).	Frutas en almíbar. Coco. Frutas secas, alimentos con exceso de grasas como carnes, Refrescos azucarados, bebidas alcohólicas, zumos comerciales,
<b>DIETA HIPERCALORICA</b>	su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado	Cancer, endometriosis, SOQ, hipotension	Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo Magro, carne sin grasa en general, Leche desnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar, verduras y frutas en general	Chocolate. Cacao, helados, Fruta seca grasa: almendras, avellanas, cacahuete, nueces, Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, aguacate y aceitunas
<b>DIETA HIPERPROTEICA</b>	se basa en un aumento del consumo de alimentos ricos en proteínas como las carnes y los huevos.	Personas con bajo peso, anemia,	Pollo, pescado, res, yogurt, huevos, cacahuates, acelgas, mani, nueces, almendras	Bebidas alcohólicas, galletas, dulces, tortas, pan, arroz, pasta, harina, frijoles, garbanzo, maiz

<b>DIETA HIPOPROTEICA</b>	La Dieta Hipoproteica es una Dieta Baja en proteínas, indicada para las personas que necesitan reducir su ingesta de proteínas, por enfermedad renal o hepática anormal para prevenir el empeoramiento de su enfermedad.	Principalmente en difusión hepática o renal	Cereales: pan blanco (trigo, centeno), pan integral, harina de trigo integral, biscotes, arroz, arroz integral, vegetales, frutas.	Huevos, carnes, pescados, arroz principalmente.
<b>DIETA MODIFICADA EN PURINAS</b>	ayudar a controlar la cantidad de ácido úrico en su cuerpo limitando los alimentos con alto contenido en purinas de su dieta.	Manejo del ácido úrico en una persona, gota,	Arroz, sémola y tapioca. Harina de trigo, harina de maíz, pan blanco, pastas alimentarias (espaguetis, macarrones, fideos, espirales, Pan integral, cereales integrales, germen y salvado de trigo, avena, Semillas de soja, trufas secas	Vísceras, como hígado, riñones, mollejas y sesos. Carnes, incluyendo tocino, res, cerdo y cordero. Carnes de animales de caza y cualquier otro tipo de carne en grandes cantidades. Anchoas, sardinas, arenque, caballa y vieiras. Salsa de carne ("gravy")
<b>DIETA BAJA EN CH</b>	se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción	enfermedades metabólicas, hipertriglicéridemia	Proteínas: carnes, pescado y huevos. Verduras: calabacín, berenjena, brócoli, acelgas, berro, Espárragos, lechuga, zanahoria, coliflor.	Azúcar refinada y azúcar morena. Bebidas refrescantes y zumos envasados, embutido

<b>DIETA MODIFICADA EN FIBRA</b>	La dieta baja en residuos debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras, por lo tanto, en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso	pacientes que deben mantener el colon en reposo, es decir el mínimo volumen fecal, diverticulitis	Pollo, jamo de pavo (quitando partes grasas) Queso panela. Arroz, tapioca, pan tostado, Papa, camote. Maíz, girasol, oliva, soya, Manzana, pera, durazno Cocidas y sin cascar	Cerdo, res, pescado ternera, huevo, Quesos, embutidos como chorizo, longaniza, pepperoni, vísceras, quesos granos. Avena, pan dulce, bolillo, tortilla, pasteles, galletas Dulces y todos aquellos que sean integrales
<b>DIETA BRAT</b>	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)	En pacientes con diarrea aguda, VIH, SIDA.	Yogurt, manzana, plátanos arroz y pan tostados	Aceites, alimentos de origen animal, azúcares, aceites, leguminosas
<b>DIETA HIPOLIPIDICA</b>	situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos: 1. Baja en colesterol < 200mg 2. Baja en grasas saturada	patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias, hipotiroidismo	Cereales, carnes, pescados, mariscos, huevos, leche, frutas, verduras, aceites de oliva, girasol, maíz	Chorizo, manteca, mantequilla, vísceras, embutidos, leche entera.
<b>DIETA HIPERLIPIDICA</b>	Alimentos con alto contenido en ácidos grasos: El incrementar los ácidos grasos mono y	Principalmente en pacientes con epoc o dislipidemias	Lácteos: leche entera, queso crema, Helado, mantequilla. Aceites: aceite para cocinar,	Pan, arroz, pasta y frutas

	<p>poliinsaturados se debe vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar, para revertir los parámetros de dislipidemia</p>		<p>mayonesa, aderezo para ensalada, Mantequilla de cacahuete Carnes: costilla de res, carne molida, grasas, tocinos, salchicha de cerdo</p>	
<p><b>DIETA CETOGENICA</b></p>	<p>es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, sin embargo, es muy utilizada para control de peso, debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas.</p>	<p>Obesidad, epilepsia</p>	<p>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, verduras, Todo tipo de; de soya, girasol, canola, Oliva, manteca, tocino, mayonesa, crema, Margarina, mantequilla, Fiambres como Pepperoni chorizo, longaniza.</p>	<p>Todas en general, pan dulce, Galletas, pasteles, galleta arroz, Avena, tapioca, bolillo, tortilla y Pan de caja, papa, camote, pasta, Azúcar, miel, refrescos, jugos, Alimentos industrializados (papas Chicharrones, botanas)</p>
<p><b>DIETA MEDITERRANEA</b></p>	<p>Comidas a base de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo Más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas,</p>	<p>Colesterol y presión arterial altos</p>	<p>Harinas o féculas (pan, pasta, etc.,) y un poco de Fibra (ensaladas, frutas, hortalizas, legumbres, agua en abundancia</p>	<p>exceso de grasas de origen animal. Limitar el consumo de azúcares (azúcar, miel, y productos elaborados con azúcar).</p>

	nueces y legumbres Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra Mucho pescado y otros mariscos en lugar			
<b>DIETA DASH</b>	La dieta DASH enfatiza los alimentos ricos en calcio, potasio, magnesio y fibra que, al combinarse, ayudan a disminuir la presión arterial.	Diabetes tipo 2, regulación de la presión arterial.	Pescado, mariscos, carne de aves, carnes, huevos	Frutas, panes, fideos, granos, frutos secos, alcohol.
<b>DIETA HIPOSODICA</b>	controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.	hipertensión arterial, cardiopatías, afecciones renales, cirrosis hepática con ascitis	Pan y biscotes sin sal, harina, pastas alimenticias, cereales. Condimentos: pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal, hierbas aromáticas	Sal: No se permite el consumo de sal de adición: sal de cocina y mesa, sal marina, sal yodada, sal de apio, 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".
<b>DIETA HIPERSODICA</b>	Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y generalmente se utiliza para pacientes con		ALIMENTOS ALTOS EN SAL COMO PESCADOS, CARNES, QUESOS	

	hiponatremia, es de muy corta duración			
<b>DIETA ATKINS</b>	plan de alimentación con bajo contenido de carbohidratos	Enfermedades cardiacas, IAM, hipertensión, BAV	Pescado, mariscos, carnes, huevos, quesos	Alcohol, frutas, panes, fideos,
<b>DIETA NORMOPROTEICA</b>	consiste en ingerir menos carbohidratos y menos grasas durante un tiempo.	CIRROSIS, enfermedades renales, cardiovasculares, iam, bav	Leche, mermelada, arroz, pollo, verduras, huevos, carnes rojas.	Sal, bebidas alcohólicas, carbónicas, limitar jugos y caldos

## **BIBLIOGRAFIA**

Alimentación Y Dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad) 4.a edición

KRAUSE, DIETOTERAPIA