



Nombre del alumno: HATZIRY GOMEZ HERNANDEZ

Nombre del profesor: lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre del trabajo: MANUAL DE DIETAS

Materia: NUTRICIÓN

Grado: 3

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de diciembre de 2023.

MANUAL DE DIETAS



DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS



Es una dieta basada en líquidos transparentes (o translúcidos) y en alimentos que son líquidos a temperatura ambiente. Este tipo de dieta consiste en proveer de líquidos, electrolitos y energía (400 a 600 Kcal/día) en forma de azúcares simples de fácil digestión y mínimo residuo intestinal, hasta que el paciente pueda comer alimentos sólidos. Los líquidos claros son fácilmente digeridos (divididos en pequeñísimas porciones) y no ejercen presión sobre el estómago o los intestinos.

INDICACIONES

pacientes que salen de quirófano, sobre todo después de operaciones intestinales, y están empezando a tolerar los alimentos.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

- agua
- los caldos
- sopas
- los puré claros
- tés
- jugos
- zumos de fruta
- gelatina
- budín
- helado



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Jugo de néctar o pulpa, tales como jugo de ciruela.
- Leche y yogur.



DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS

Una dieta líquida completa se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente, como el helado. También incluye: Sopas cremosas y coladas.

INDICACIONES

- antes de un examen o procedimiento médico, o antes de ciertos tipos de cirugía ya sea de estómago o intestino.
- problemas para masticar y tragar.



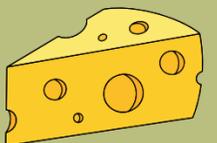
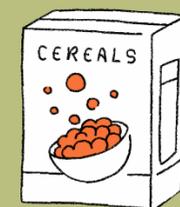
ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Agua
- Jugos de fruta, incluso néctares y jugos con pulpa
- Mantequilla, margarina, aceite, crema, flan y pudín
- Helado común, yogur helado y sorbete
- Helados de fruta y paletas de helado
- Azúcar, miel y jarabes
- Caldo de sopa (caldo, consomé y sopas cremosas coladas, pero sin sólidos)
- Refrescos, como la gaseosa de jengibre (ginger ale) y Sprite
- Gelatina (como Jell-O)
- Boost, Ensure, Resource y otros suplementos líquidos
- Té o café con crema o leche y azúcar o miel



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- 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 EN PURES

Una dieta en puré sigue un patrón de comida similar a una dieta regular. Se recomienda que las comidas se basen en las directrices de USDA MiPlato (USDA n.d.). El objetivo es incluir granos, frutas, verduras, productos lácteos, y un alimento proteico con la mayoría de las comidas.

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.

INDICACIONES

- personas que tienen dificultades para masticar, problemas dentales o de cavidad oral, problemas esofágicos que no toleran los alimentos sólidos, pero no se presentan alteraciones digestivas; así como en niños pequeños.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Las verduras con almidón, como papas, arvejas y calabazas.
- Granos enteros, como avena y arroz integral.
- Cereales.
- Panes.
- Pasta.
- La carne blanda.
- La carne blanda.
- El pescado.
- Las aves (pollo, pavo).
- La leche, ya sea de vaca o en polvo.
- Queso y requesón.
- El yogur, en particular el griego.
- Los huevos y la clara de estos.
- Los frijoles y los frijoles hechos puré.
- Mantequilla de frutos secos cremosa, como la mantequilla de maní.



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Cosas fritas como las tostadas, o cosas duras.



DIETA SUAVE



La dieta blanda es un tipo de dieta recomendada para mitigar problemas relacionados con el aparato digestivo -boca, garganta, estómago, intestinos- tanto de tipo gástrico como disfagia, cirugía en la mandíbula, la boca o el tubo digestivo, utilización de aparatos dentales y reflujo gastroesofágico

INDICACIONES

- enfermedad grave o cirugía digestiva, una gastritis, un cólico, una úlcera, episodios de diarrea o vómitos

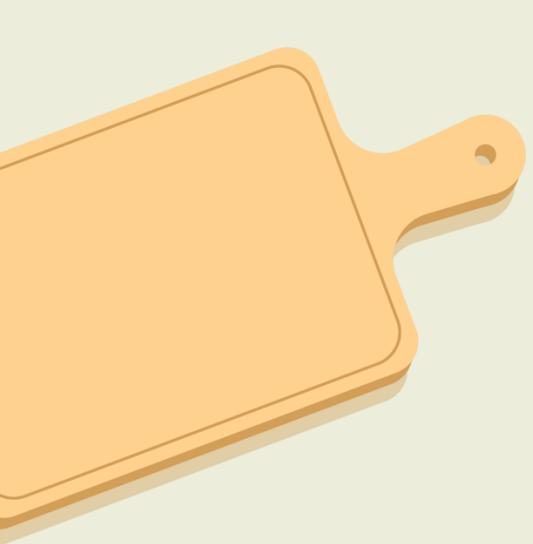
ALIMENTOS RECOMENDADOS

- 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 (por ejemplo, las galletas de soda sin sal)
- Pan blanco.
- Compota de manzana.
- Frutas cocidas sin piel ni semillas.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína.





DIETA HIPOCALORICA



La 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

INDICACIONES

- indicada en personas con obesidad o sobrepeso cuando está asociado a factores de riesgo cardiovascular o la distribución de la grasa es central. Conseguir un buen control endocrino metabólico y disminuir la comorbilidad asociada.
- 

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Huevos Cocidos, escalfados o en tortilla.
- Bebidas Agua, infusiones, café o descafeinado. Refrescos sin azúcar. Caldo vegetal o desgrasado.
- 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
- Lácteos desnatados o semidesnatados: leche, yogur, requesón, quesos bajos en grasa (<10% MG).
- Lácteos enteros: leche, yogur, quesos muy grasos o extra grasos ($\geq 10\%$ de MG.), postres lácteos azucarados, nata, crema de leche.
- Cereales y tubérculos
- Pan, patatas, pasta, arroz, cereales de desayuno y galletas sin azúcar (preferir los integrales).*
- Cocinados con mucha grasa. Cereales y galletas con azúcar

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- fritos, rebozados, empanados o guisos con muchas salsas. En los pacientes que están obesos es muy importante perder peso mediante una dieta hipocalórica, bastando muchas veces sólo con esto para que desaparezcan o mejoren sus molestias



DIETA HIPERCALORICA



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.



INDICACIONES

Existen varias condiciones que hacen que un paciente decida seguir una dieta hipercalórica, algunas de ellas son metabolismo rápido o alguna enfermedad o condición que le dificulte la subida de peso.

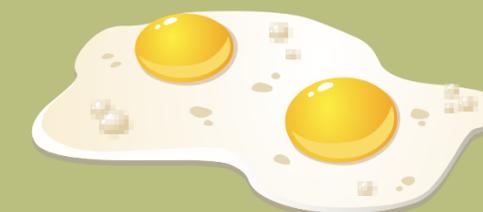
ALIMENTOS RECOMENDADOS

- 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. los frutos secos son perfectos para matar el gusanillo a cualquier hora



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

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



DIETA HIPOPROTEICA



Reducción de la ingesta proteica, 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.

INDICACIONES

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.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

dieta estará compuesta preferiblemente por frutas, verduras, productos elaborados bajos en proteínas, almidones (tapioca, maicena, yuca), azúcares y grasas vegetales o animales



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- evitarse alimentos naturales con alto contenido en proteínas como la leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, mariscos y frutos secos . Según cada persona, el médico le dejará consumir ciertos alimentos en cantidades controladas.



DIETA HIPERPTOTEICA



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, las hormonas como la grelina son las encargadas de regular el apetito.

INDICACIONES

Se indica a pacientes que tienen desnutrición, fracturas, quemaduras, ancianos desnutridos sin restricción de proteínas o cualquier dieta que especifique ser "hiperproteic

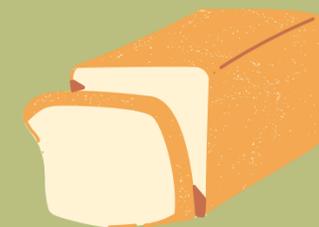
ALIMENTOS RECOMENDADOS

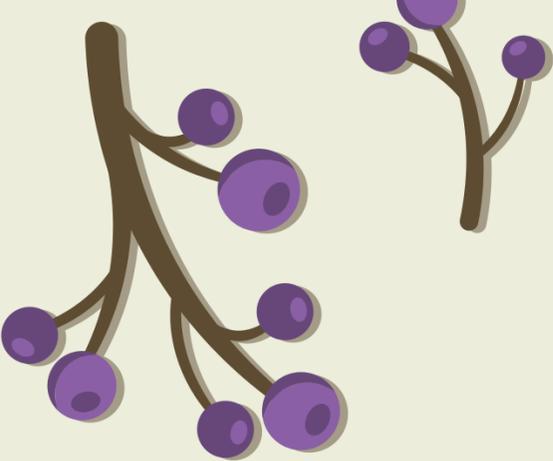
- Huevos.
- Cortes de carne más magros.
- Pechugas de pollo.
- Pechugas de pavo.
- Frijoles y garbanzos.
- Camarón.
- Nueces y semillas, como semillas de calabaza, cacahuete y almendras.
- Pescado, incluido el salmón.



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Prohíbe comer alimentos que contienen carbohidrato, como la pasta, el arroz o el pan





DIETA MODIFICADA EN PURINAS

Una dieta baja en purinas es un plan alimenticio que se basa en alimentos que tienen un bajo contenido de purinas. Las purinas son sustancias que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo produce naturalmente. Las purinas son degradadas por el cuerpo y transformadas en ácido úrico.

INDICACIONES

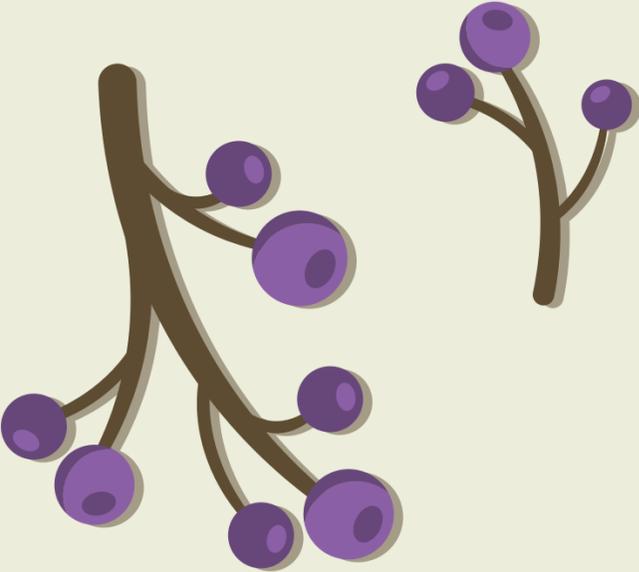
Se indica a pacientes que tienen desnutrición, fracturas, quemaduras, ancianos desnutridos sin restricción de proteínas o cualquier dieta que especifique ser "hiperproteic

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, como la pasta, el arroz o el pan



DIETA BAJA EN CH

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

INDICACIONES

- Diabetes tipo 1.
- Síndrome del ovario poliquístico (SOP)
- Enfermedad del hígado graso no alcohólico.
- Síndrome del intestino irritable.

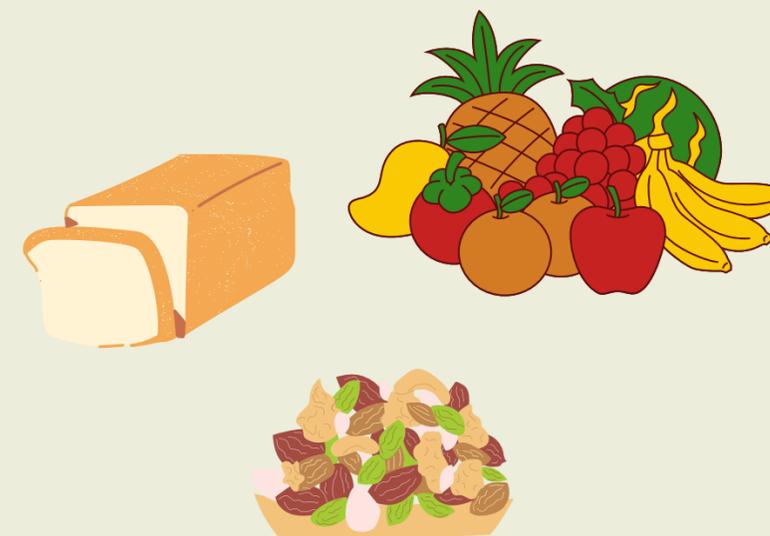
ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Proteínas: carnes, pescado y huevos.
- Frutas: melón, sandía, papaya, aguacate, ciruela, frambuesas y fresas.
- Frutos secos: cacahuetes, avellanas y almendras.
- 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 y, a veces, los frutos secos y las semillas.



DIETA MODIFICADA EN FIBRA

Este tipo de dieta es baja en fibra, lactosa y grasas de todo tipo. Se utiliza para tratar pacientes previamente a operaciones del colon que requieran una limpieza del intestino grueso.

INDICACIONES

- Síndrome del intestino irritable.
- Diverticulitis.
- Enfermedad de Crohn.
- Colitis ulcerosa.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

- leche
- queso
- yogur
- carne
- pescado
- huevos.



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Granos integrales, como salvado, avena y arroz integral.
- Pasta de harina de trigo integral.
- Panes de harina de trigo integral o de granos integrales.
- Alimentos que contengan semillas o nueces.
- Verduras crudas (excepto lechuga)



DIETA BRAT

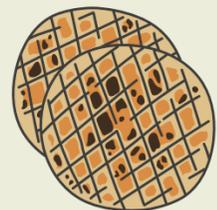
dieta BRAT es un tipo de dieta blanda que consta solo cuatro alimentos: plátanos, arroz, compota de manzana y tostadas. Se utiliza para recuperarse de problemas gástricos, pero no es recomendable en todas las situaciones

INDICACIONES

- adultos y niños.
- para el tratamiento de los síntomas agudos de carácter gastrointestinal.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- plátanos
- arroz,
- compota de manzana
- tostadas.



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- productos lácteos
- alimentos azucarados o grasos de inmediato. Estos alimentos pueden provocar náuseas o más diarrea.



DIETA HIPOLIPIDICA



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

INDICACIONES

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

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.
- Cortes gruesos de carne.
- Embutidos.



DIETA HIPERLIPIDICA

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 cacahuete.

INDICACIONES

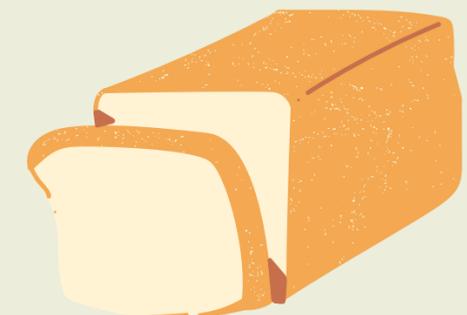
- Epoc
- dislipidemia

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Lácteos
- mayonesa
- aderezos
- mantequilla
- carne
- costilla de res
- carne molida
- tocino
- salchicha de cerdo

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Pan
- Arroz
- Pastas
- Frutas



DIETA CETOGENICA

es una dieta especial alta en grasa, baja en carbohidratos y moderada en proteína, cuidadosamente controlada. La palabra "Cetogénica" significa que una sustancia química, llamada cetonas, se produce en el cuerpo (Ceto=cetonas, génesis=producción).

INDICACIONES

enfermedades neurológicas como la epilepsia, la enfermedad Alzheimer, el Parkinson, la esclerosis múltiple y la migraña.

Los niños con crisis epilépticas que no están correctamente controladas con medicación (lo que se llama epilepsia intratable) o con síndromes epilépticos graves

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Pescados y mariscos.
- Queso.
- Grasas naturales como aguacate, mantequilla de pasto, aceite de coco y aceite de oliva.
- Carne.
- Huevos.
- Verduras que crecen sobre el suelo.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- las comidas ricas en hidratos de carbono como los azúcares, los cereales y las legumbres. También las patatas, el arroz, los dulces, los zumos y la mayoría de las frutas



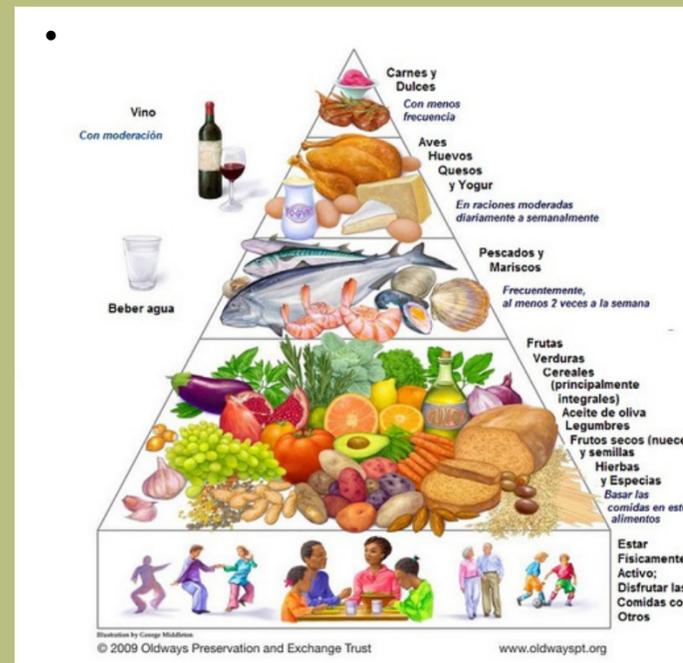
DIETA MEDITERRÁNEA

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.

INDICACIONES

- enfermedades cardíacas, como el colesterol
- presión arterial altos
- Prevenir enfermedades cardíacas.
- Reducir el riesgo de tener un ataque al corazón.
- Reducir el colesterol.
- Prevenir la diabetes tipo 2.
- Prevenir el síndrome metabólico.

ALIMENTOS RECOMENDADOS



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Carnes rojas.
- Dulces y otros postres.
- Huevos.
- Mantequilla.





DIETA DASH



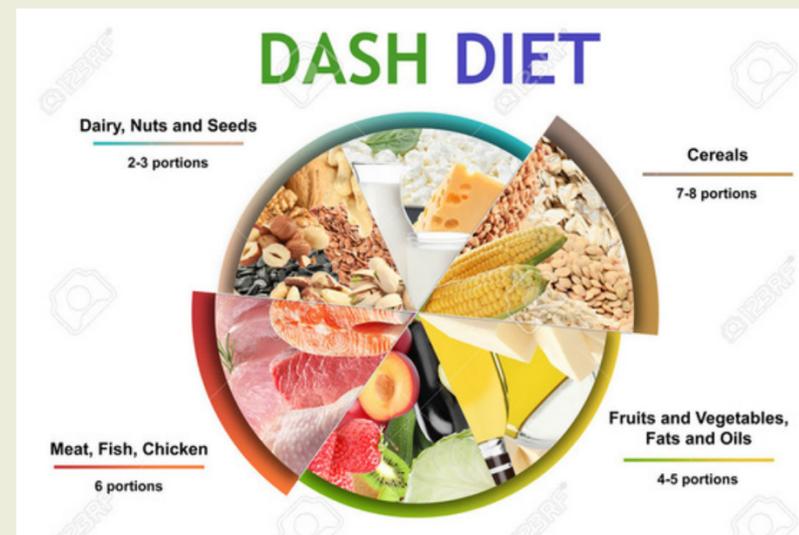
La Dieta DASH es un régimen adecuado para las personas que padecen de hipertensión arterial o prehipertensión, debido a que tiende a disminuirla sin necesidad de medicamentos. Fue desarrollado por el US National Institutes of Health

INDICACIONES

- ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta (hipertensión).
- pequeños.
- dislipidemia
- obesidad
- Sobrepeso

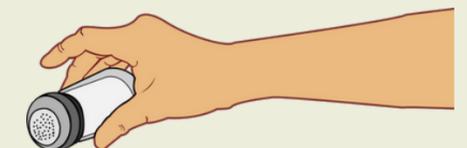


ALIMENTOS RECOMENDADOS



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Alimentos con sal agregada (sodio) y agregar sal a las comidas. Alcohol. Bebidas azucaradas.



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. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados. Por eso, en esta dieta se conserva, ya sean dulces o salados.

INDICACIONES

- hipertensión arterial
- insuficiencia cardíaca
- insuficiencia hepática
- insuficiencia renal
- tratamiento con yodo

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Agua, sifón, gaseosa.
- Leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos sin sal.
- Carnes, pescados, huevos.
- Jamón cocido bajo en sal.
- Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas.
- Fruta.
- Verdura.
- Aceite de oliva



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Agua mineral con gas (Vichy)
- Sal de cocina.
- Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos...
- Comidas precocinadas: lasaña, croquetas...
- Salsas comerciales: mostaza, ketchup, salsa de soja...
- Congelados.
- Conservas en general.
- Mantequilla, margarina, manteca



DIETA HIPERSODICA

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados. Por eso, en esta dieta se conserva, ya sean dulces o salados.

INDICACIONES

- antes de un examen o procedimiento médico, o antes de ciertos tipos de cirugía ya sea de estómago o intestino.
- problemas para masticar y tragar.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Agua
- Jugos de fruta, incluso néctares y jugos con pulpa
- Mantequilla, margarina, aceite, crema, flan y pudín
- Helado común, yogur helado y sorbete
- Helados de fruta y paletas de helado
- Azúcar, miel y jarabes
- Caldo de sopa (caldo, consomé y sopas cremosas coladas, pero sin sólidos)
- Refrescos, como la gaseosa de jengibre (ginger ale) y Sprite
- Gelatina (como Jell-O)
- Boost, Ensure, Resource y otros suplementos líquidos
- Té o café con crema o leche y azúcar o miel

DIETA ATKINS

La dieta Atkins es un popular plan de alimentación con bajo contenido de carbohidratos, creado en la década de 1960 por el especialista en corazón (cardiólogo) Robert C. Atkins. Esta dieta restringe la cantidad de carbohidratos y se centra en los alimentos con aporte de proteínas y grasa.

INDICACIONES

- Obesidad y sobrepeso
- síndrome metabólico
- diabetes
- hipertensión
- Enf. Cardíaca

ALIMENTOS RECOMENDADOS



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- pueden tomar cereales, así que quedan fuera los arroces, el pan, las harinas de trigo o centeno...
- frutas, principalmente las que son ricas en carbohidratos, como los plátanos, las manzanas o las naranjas. Tampoco se pueden consumir legumbres por la misma causa, durante esta dieta no podrás comer lentejas, garbanzos, alubias o guisantes.
- Tampoco tienen cabida los alimentos ricos en almidón, como la patata. No permite el consumo de aceites vegetales, salvo en el caso del aceite de oliva, y prohíbe dulces y productos azucarados

DIETA NORMOPROTEICA

La dieta normoproteica consiste en ingerir menos carbohidratos y menos grasas durante un tiempo (se supone que la van a seguir personas que se cuidan durante todo el año), prestando especial atención a los alimentos ricos en proteínas y a las verduras de hoja verde.

ALIMENTOS RECOMENDADOS



INDICACIONES

- Obesidad y sobrepeso



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Embutidos
- mayonesa
- chatarra
- leche entera





BIBLIOGRAFÍA

[HTTPS://PREZI.COM/LOV5TXA1BJFY/DIETA-MODIFICADA-EN-LIPIDOS/#:~:TEXT=DIETA%20HIPERLIPIDICA&TEXT=SE%20ASOCIA%20A%20DIETAS%20BAJAS,PARA%20ENSALADA%2C%20MANTEQUILLA%20DE%20CACAHUAT](https://prezi.com/LOV5TXA1BJFY/DIETA-MODIFICADA-EN-LIPIDOS/#:~:text=DIETA%20HIPERLIPIDICA&text=SE%20ASOCIA%20A%20DIETAS%20BAJAS,PARA%20ENSALADA%2C%20MANTEQUILLA%20DE%20CACAHUAT)
E.