



**Nombre del alumno: Tania Elizabeth
Martínez Hernández**

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

**Nombre del trabajo: Manual de
dietas**

Materia: Nutrición

Grado: 3

Grupo: B

Comitán de Domínguez



Universidad del sureste
Campus Comitán
Medicina Humana



Manual de Dietas



Tania Elizabeth Martinez
Hernandez
Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillen
Nutrición
3-B



Dieta Líquida Clara

Provee líquidos, electrolíticos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal (Se proveen líquidos translúcidos).

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">-Infusiones-Jugos de fruta colados-Agua de frutas-Nieve-Paletas heladas de agua-Gelatina-Caldo-Consume	<ul style="list-style-type: none">-Bebidas rojas, anaranjadas o violetas-Caramelos solubles

Indicaciones: Se utiliza para el periodo postquirúrgico inmediato, preparación para examen de colon, cirugía de colon, diarrea aguda de corta duración.

Dieta Líquida Completa

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">-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)	<ul style="list-style-type: none">-Ningún tipo de queso-Fruta fresca o congelada-Verduras crudas-Nueces-Galletas-Chocolates-Ningún sólido

Indicaciones: Se utiliza en un periodo de transición entre la dieta 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.

Dieta en PURE

El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">-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 o margarina, aceite, nieve, helado, gelatina, azúcar, miel, jalea, especias y condimentos al gusto.	<ul style="list-style-type: none">-Alimentos picantes, fritos o crudos-Alcohol-Cafeína-salsas-Aderezos-Consomé de res y pollo-Frutas cítricas-Tomates-Vinagre-Enlatados-Carnes

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 (Niños o adultos mayores con problemas dentales).

Dieta suave

Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave Y que no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor como en el caso de las tostadas

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">-Verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara.-Carnes de res y puerco molidas-Pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia.-Tortillas-Mango o plátanos	<ul style="list-style-type: none">-Orillas cortantes-Papas fritas-Cacahuates-Tostadas y bolillos.

Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución. También se emplea para personas con várices esofágicas.

Dieta BLANDA

Aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">-Alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite.-Las especias y condimentos se deben utilizar con discreción, según la tolerancia del paciente.	<ul style="list-style-type: none">-Chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas.-Si se acostumbra tomar café con moderación y de preferencia más diluido de lo normal.-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

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.

DIETAS MODIFICADAS EN ESTRUCTURA DE NUTRIENTES

Dieta HIPOCALÓRICA

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.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
-Terñera, cerdo magro, carne sin grasa	-Miel, azúcar, chocolate, cacao
-Pollo, pavo, paloma o conejo	-Bollería, helados, Snacks
-Pescado, moluscos	-Pasas, higos, ciruelas
-Leche y queso desnatados	-Almendras, avellanas, nueces y cacahuates
-Verduras	-Aguacates o pescados grasos, manteca
-Café, té, infusiones	

Indicaciones: Para obesidad, sobrepeso, hipertensión, Sx de Cushing, hipotiroidismo o por consecuencia del consumo de Corticoesteroides, inmunosupresores.

Dieta HIPERCALÓRICA

Su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
-Pistachos	-Productos cárnicos industriales
-Almendras	-Carnes grasas
-Yogurt	-Pescados grasos
-Uvas	-Huevos fritos
-Aguacate	-Papas fritas
-Plátano	-Salsas comerciales
-Coco	-Frutos secos
-Huevos, carne, pescados	-Conservas en aceite

Indicaciones: Se utiliza para desnutrición energética o mixta y enfermedades catabólicas como Cáncer, Sida, quemaduras, sepsis y neurológicas.

Dieta HIPOPROTEICA

Para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
-Alimentos de origen vegetal predominante -Alimentos de origen animal	-Se limita la cantidad de alimentos.

Indicaciones: Se utiliza para la insuficiencia renal aguda, Enf. Renal con estadios del I al IV sin tratamiento sustitutivo, proteinuria.

Dieta HiPERPROTEICA

El consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">-Huevos, pescado, jamón de pavo-Leche baja en grasas-Bebidas de almendras y avellanas-Aceite de oliva, linaza-Cacahuete, maní, avellana-Vegetales en general	<ul style="list-style-type: none">-Pan, pasta, yuca, papa-Frijoles, maíz, guisantes y soya-Todo tipo de frutas-Cerveza y vino

Indicaciones: Se utiliza para pacientes en hipercatabolismo como; desnutrición proteica, sepsis, ERC en tratamiento sustitutivo, VIH, Politraumatizado, Cáncer, quemados, estados febriles.

Dieta MODIFICADA en PURINAS

Es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos, además, el cuerpo las produce naturalmente, estas son degradadas y convertidas en ácido úrico, el cual debe eliminarse, si anormalmente este se acumula en la sangre.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
-Verduras -Frutas y cereales -Carnes blancas, con lo que puedes lograr una dieta agradable	-Atún -Anchoas, Sardinias, almejas -Sesos, Riñón, Hígado y mojellas -Salsas elaboradas con carne -Extractos de levaduras en suplemento

Indicaciones: 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 (Gota, elevación de ácido úrico, enfermedad renal).

Dieta BAJO en CARBOHIDRATOS

El contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos, esta dieta es alta en fibra dietética, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos (control metabólico).

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
-Carnes, pescado, huevos -Melón, sandía, papaya, aguacate, fresas -Cacahuates, almendras -Aceite de oliva -Brócoli, zanahoria, repollo, tomate, pepino, espinacas.	-Azúcar refinada -Arroz blanco, pasta -Dulces -Bebidas edulcorantes -Patata -Lentejas -Calabaza

Indicaciones: Para enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar parámetros en sangre (obesidad, diabetes 1 y 2, Síndrome metabólico, hipertrigliceridemia).

Dieta MODIFICADA en FIBRAS

La fibra dietética es un tipo de carbohidrato que no se puede digerir y el residuo es la parte no digerida del alimento, ambas sustancias forman parte de las heces fecales en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">-Yogurt-Pollo y jamón de pavo-Queso panela-Manzana, pera, durazno cocido-Zanahoria y chayotes cocidos-Arroz, tapioca, pan tostado-Papa, camote-Maíz, girasol, Oliva, Soya, Canela	<ul style="list-style-type: none">-Granos integrales-La mayoría de las frutas y vegetales-Oleaginosas-Leche entera y descremada-Miel y azúcar-Cerdo, res, pescado, ternera-Frijol, lenteja, haba, soya-Tocino, mayonesa, mantequilla-Avena, tortillas, bolillos.

Indicaciones: Se indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo, gastroparesia, diverticulitis, enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa, obstrucción del intestino.

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 y más tarde se agregó "Y" de yogurt. No debe mantenerse por más de 48 hr.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
-Yogurt -Manzana, Plátano -Arroz -Pan tostado	-Ningún alimento de origen animal -Ninguna verdura -Ningunas leguminosas -Ningún azúcar -Ningún aceite

Indicaciones: En pacientes con diarrea aguda, Sida.

Dieta Hipolipídica

Está relacionada con varias patologías y además en 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 saturadas.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
-Cereales y derivados -Carnes -Pescados y mariscos -Huevos -Leche y derivados -Frutas y verduras -Frutos secos	-Chorizo de cerdo -Mantequilla -Chocolate -Leche entera -Embutidos -Piel de pollo

Indicaciones: Esta indicado en pacientes con dislipidemias primarias y secundarias, obesidad, sobrepeso, aterosclerosis, Diabetes mellitus, ERC, hipotiroidismo, enf. Cardiovasculares, consumo de corticoesteroides, anabólicos, esteroides, betabloqueadores.

Dieta de hiperlipídica

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos: El incrementar los ácidos grasos mono y poliinsaturados se debe vigilar, es por eso que en seguida se mencionan los alimentos ricos en estos ácidos grasos monoinsaturados (omega 3) y poliinsaturados (omega 9).

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">-Leche entera-Queso-Mantequilla-Mayonesa-Helado-Aceite de oliva-Crema	<ul style="list-style-type: none">-Pan-Frutas-Arroz-Manteca-Pasta

Indicaciones; enfermedad hepática, colitis, dislipidemias, pancreatitis

Dieta Cetogenica

Es una dieta muy controvertida, por la gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, debe utilizarse menos de 6 meses.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">-Carne con grasa de res, pollo, cerdo, pescado.-Huevo entero, jamón, chicharrón-Todas las verduras-Aceite de soya, oliva, canola, girasol-Mayonesa, margarina, mantequilla-Pepperoni, longaniza, chorizo-Aguacate, aceituna, chía.	<ul style="list-style-type: none">-Carne sin grasa-Pan dulce, galletas, pasteles, arroz-Avena, bolillo, tortilla-Papa-Camote-Azúcar, miel-Refrescos y alimentos industrializados.

Indicaciones: En obesidad mórbida y en epilepsia.

Dieta mediterránea

Dieta de los países europeos bañados por este mar, como Turquía, Albania, la antigua Yugoslavia (Eslovenia, Bosnia-Herzegovina, Croacia), Grecia, Italia, Francia y España, incluían de manera preferente: cereales, legumbres, frutas y hortalizas, aceite de oliva, frutos secos y pescado; con más moderación: las aves, los huevos y los productos lácteos.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">-Pescado-Frutas-Verduras-Frijoles-Granos integrales-Panes con alta fibra-Aceite de oliva	<ul style="list-style-type: none">-Carnes rojas-Carnes procesadas-Queso-Dulces-Lácteos-Sal-Mantequilla

Indicaciones: Para las enfermedades cardiovasculares

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).

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
-Frutas	-Queso
-Verduras y hortalizas	-Jamón, cecina, chorizo
-lácteos bajos en grasa	-Mortadela
-Patata	-Sardinillas, mejillones
-Semillas y frutos secos	-Bacalao y atún
-Pescado, carnes de aves	-Pepinillos y cebollas

Indicaciones: Se utilizan en pacientes con hipertensión arterial

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.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none">-Carnes, aves, vísceras sin sal-Pescados frescos de agua dulce-Huevos-Lácteos y queso sin sal-Pan y biscotes sin sal-Legumbres, verduras, hortalizas-Fruta natural sin grasa-Mantequilla, Margarina, cremas sin sal	<ul style="list-style-type: none">-Aceitunas, sopas de sobre-carnes y pescados curados con sal-Quesos en general, embutidos-Frutos secos-Condimentos salados-Sal

Indicaciones: En Hipertensión arterial, cirugías cardíacas, cirrosis hepática.

Dieta Hipersódica

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.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
-Carnes, aves, vísceras -Pescados de agua dulce -Pan sin sal -Patatas, legumbres y hortalizas -Huevos -Leche, yogurt, agua	-Agua mineral -Mantequilla -Aceitunas -Manteca -Salsas

Indicaciones: Se utiliza para pacientes con problemas de absorción de sodio y trastornos metabólicos.

Dieta Atkins

Reduce el consumo de carbohidratos y aumenta la ingesta de proteínas y grasas saludables, se utiliza para adelgazar.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
-Pescados y mariscos	-Azúcar
-Carne, huevos, aves	-Pasteles
-Queso	-Refrescos
-Plátanos. Manzanas, naranjas	-Dulces y helados

Indicaciones para pacientes con obesidad, sobrepeso, dislipidemias, Diabetes mellitus tipo 2 y cetosis.

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.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">-Carnes rojas, pollo, pescado-Huevos-Jamón natural y de pavo-Leche de vaca descremada-Queso blanco bajo en grasas-Acelga, Coles, espinaca, zanahoria, rábano, tomate, pepino, cebolla, aguacate-Aceite de oliva y linaza	<ul style="list-style-type: none">-Pan, pasta, arroz, harina, papa-Frijoles, garbanzo, maíz, guisantes-Galletas, dulces, refrescos, miel-Todo tipo de frutas-Cerveza, whisky, vino

Indicaciones: Para pacientes con debilidad muscular y de los huesos y para mantener su peso

Dieta NORMOCALÓRICA

Se basa en tener las calorías necesarias para mantener un peso saludable, no se utiliza para perder peso sino para mantenerlo.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">-Pollo sin piel, pavo, cordero, vaca-Huevos-Mariscos-Pescados blandos o azul-Cítricos-Pepinos, lechuga, rábano, tomates	<ul style="list-style-type: none">-Todas las frutas que no sean cítricos-Embutidos-Chocolate, dulces, azúcar-Garbanzos, lentejas-Margarina y mantequilla

Indicaciones: Para pacientes con edema, cirrosis biliar o estenosis biliar.

Dieta con alto contenido en FOSFORO

El fósforo ayuda a la formación de huesos y dientes, este usa los carbohidratos y las grasas. También para que produzca proteína para el crecimiento

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">-Quesos y leche en polvo-Hígado-Pavo-Pato-Gallina-Jamón cocido-Pollo-Pescado-Ternera	<ul style="list-style-type: none">--Carnes congeladas-Refrescos-Pimienta-Tes-Bebidas energizantes-Cerveza y vino-Chocolate

Indicaciones: Para pacientes con insuficiencia renal

Dieta con alto contenido en calcio

El calcio es el mineral mayoritario de los huesos, por tanto, el nutriente protagonista en la salud ósea.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none">-Lácteos-Espinaca-Acelga-Cardo-Brócoli-Apio-Frutos secos-Pescado-Te y Chocolates	<ul style="list-style-type: none">-disminuir el consumo de sal y cafeína.

Indicaciones: En las patologías o situaciones fisiológicas como la adolescencia, vejez, embarazo, lactancia, menopausia, osteoporosis.

Referencias Bibliográficas: Antología. UDS