



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Briana Jacqueline García Lujano

Nombre del tema: Tipos de aislamientos hospitalario

Parcial: 2do

Nombre de la Materia: Enfermería clínica

Nombre del profesor: Cecilia de la cruz Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 4to

Salud y Dieta

DIETA

La palabra dieta proviene del griego *díaita*, que significa "forma de vida" y se refiere a los alimentos y platillos que consumimos cada día, los cuales integran nuestra alimentación diaria. No se refiere a un plan de alimentación restrictivo

La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos. Los nutrientes esenciales incluyen minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos, cuya ingesta deficiente da lugar a los cuadros clínicos característicos de las enfermedades carenciales, como el beri-beri por deficiencia de tiamina (vitamina B1) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D.

SALUD

Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

DIETA CORRECTA

La dieta correcta debe englobar un concepto saludable, para ello, tiene que ser completa, variada, equilibrada, adecuada, suficiente e inocua.

- **Completa:** que contenga todos los nutrimentos, para ello se deben incluir todos los grupos de alimentos en las comidas principales.
- **Equilibrada:** que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí para tener un metabolismo óptimo.
- **Suficiente:** que cubra las necesidades de todos los nutrimentos para tener un peso saludable y una buena nutrición y que, en los niños, permita un crecimiento y desarrollo adecuado.
- **Variada:** que exista diversidad de alimentos, al incluir aquellos de cada grupo que proporcionen variedad en nutrimentos, en colores, sabores y texturas.
- **Adecuada:** se ajuste a las necesidades de cada persona, a su estado de salud, a su actividad física y a sus gustos.
- **Inocua:** que no represente un riesgo para la salud, para ello debe estar libre de contaminantes, de microorganismo patógenos (dañinos), el manejo higiénico debe ser óptimo, importante revisar las fechas de caducidad.

Plato del buen comer

Verduras y Frutas contienen principalmente vitaminas, minerales, e hidratos de carbono; las frutas aportan mayor contenido de hidratos de carbono en relación a las verduras; y las verduras sí aportan proteínas, pero en cantidades no tan significativas en relación a las leguminosas; además de ello, este grupo aporta fibra y agua.
Cereales y Tubérculos contienen principalmente hidratos de carbono, siempre hay que preferir los integrales que son granos enteros ricos en fibra y vitaminas.
Alimentos de origen animal y Leguminosas aportan principalmente proteínas, es importante preferir los primeros bajos en grasa y colesterol, en cuanto a las leguminosas también son ricas en hidratos de carbono y fibra

TIPOS DE DIETAS

DIETA NORMAL

Este tipo de dieta no tiene restricciones y combina todos los grupos de alimentos. Se prescribe para cualquier paciente sin ninguna restricción dietética.

DIETA BLANDA

Es una dieta para pacientes con enfermedades gastrointestinales en etapa de recuperación de una cirugía o para quienes tienen dificultad para masticar y deglutir. Se basa en productos de fácil asimilación, como líquidos, frutas y verduras que garantizan un mínimo esfuerzo para el sistema digestivo. La dieta incluye alimentos preparados con muy poca grasa y condimentos

PURES Y PAPILLAS

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. Recomendada para personas que tienen dificultades para masticar, problemas dentales o de cavidad oral, problemas esofágicos que no toleran los alimentos sólidos

LIQUIDOS 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. Esta dieta no debe utilizarse por más de 48 horas.

LIQUIDOS GENERALES

Este tipo de dieta consiste en proveer de líquidos, proteínas, hidratos de carbono y grasas al paciente. Se emplea como la segunda fuente alimentaria durante el periodo post-operatorio o cuando se requiera algún líquido no especificado en la dieta de líquidos claros.

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. Esta dieta es para pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo

La dieta hiposódica se clasifica en:

- Leve.
- Moderada.
- Estricta.

DIETA-ALIMENTACIÓN

La alimentación y todos sus nutrientes influyen en el día a día de cada persona, desde que se despierta hasta que descansa por la noche. Si mantenemos malos hábitos alimentarios durante un lapso prolongado podemos generar enfermedades crónicas y nuestra calidad de vida empeorará después de un tiempo.

Una alimentación balanceada no sólo nos ayuda a evitar la malnutrición, sino que puede ser decisivo en el camino hacia prevenir enfermedades

Bibliografía

Dieta Correcta. (2019, abril 11). Nutriéndote - Atrévete a mejorar tu salud! - Lic. Edurne Zarrabe; Nutriendote. <https://nutriendote.com/dieta-correcta/>

Preguntas más frecuentes. (s/f). Who.int. Recuperado el 15 de octubre de 2023, de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Tipos de Dietas Hospitalarias y Nutrición. (2022, abril 12). Centro Médico ABC. <https://centromedicoabc.com/para-pacientes/tipos-de-dieta/>

Wikipedia contributors. (s/f). *Dieta (alimentación).* Wikipedia, The Free Encyclopedia. [https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Dieta_\(alimentaci%C3%B3n\)&oldid=151453754](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Dieta_(alimentaci%C3%B3n)&oldid=151453754)