



## UNIDAD III

# *Dieta*

**MARIZA ALEJANDRA CANCINO MORALES**

**LN. DANIELA MONSERRATH**

## *Tipos de Dietas*

Se denomina dieta correcta a aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud.  
Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena alimentación.

### **MODIFICADAS EN CONSISTENCIA**

La dieta de textura modificada (TMD) o modificada en consistencia, se emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución,

### **MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES**

Las dietas modificadas en energía o en otros nutrientes específicos proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

## MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

### *Dieta de líquidos claros*

#### *Digestión*

Fácil digestión  
Menos residuos fecales

#### *Indicaciones*

Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración.

Es una dieta de transición ideal para pacientes con problemas de deglución o masticación.

#### *Alimentos recomendados*

La alimentación con base en líquidos claros consiste en alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

#### *Proporciona*

Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos

#### *Líquidos*

Traslúcidos  
(Claros)

## MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

### *Dieta de líquidos completos*

#### *Digestión*

Fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

La dieta de líquidos generales es una dieta transicional entre líquidos claros y una dieta blanda. Esta dieta provee líquidos para el estado hídrico del cuerpo, tiene aporte de todos los macronutrientes.

#### *Proporciona*

Líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono

#### *Indicaciones*

Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación 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.

#### *Alimentos recomendados*

Base en líquidos generales se conforma de alimentos como 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).

## MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

### *Dieta de purés*

#### *Digestión*

Mejor digestión  
Residuos fecales moderados

La dieta de puré o papillas es una dieta transicional entre líquidos generales y una dieta blanda. Esta dieta provee una alimentación completa.

#### *Proporciona*

Alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.

#### *Indicaciones*

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, así como en los niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales. Si se requiere jeringa para administrar los alimentos, debe estudiarse la posibilidad de optar por la alimentación enteral.

#### *Alimentos recomendados*

La alimentación basada en purés consiste en alimentos que se puedan presentar con esa consistencia, tales como 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, margarina, aceite, nieve, helado, gelatina, azúcar, miel, jalea, especias y condimentos al gusto. En algunos casos puede recurrirse a la utilización de preparados comerciales.

## MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

### *Dieta suave*

#### *Digestión*

Fácil digestión

Es la dieta de transición entre la papilla y el paso final a la dieta blanda. Puede prescribirse por tiempo prolongado hasta la total recuperación del paciente.

#### *Proporciona*

Alimentos sólidos de consistencia suave

#### *Indicaciones*

Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré. También se emplea para personas con vrices esofágicas.

- En personas con dificultad de deglución como consecuencia de enfermedades neurológicas.
- En personas adultas mayores, con intolerancias gástricas.

#### *Alimentos recomendados*

Puede incluir los alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave. Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara; las carnes de res y puerco molidas, el pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia. Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.

## MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

### *Indicaciones*

#### *Digestión*

Fácil digestión

Este tipo de plan alimentario se utiliza 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

### *Dieta blanda*

Es la dieta de transición entre la papilla y el paso final a la normal o correcta. Puede prescribirse por tiempo prolongado hasta la total recuperación del paciente.

#### *Proporciona*

incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina el café,

#### *Alimentos recomendados*

En la dieta blanda los 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. Se deben excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas. Si se acostumbra tomar café, sea normal o descafeinado, debe ingerirse con moderación y de preferencia más diluido de lo normal.

## MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

### *En que consiste*

La dieta hipoenergética o hipocalórica es 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.

## *Dieta hipoenergética*

### *Indicaciones*

Se puede indicar en general para enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos

#### Metabólicas

- Sobrepeso
- Obesidad
- Hipertensión
- Síndrome de Cushing
- Hipotiroidismo

#### Fármacos

- Inmunosupresores
- Consumo de corticoides

## MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

# Dieta hiperenergética

### En que consiste

Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

### Indicaciones

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas.

#### Desnutrición

- Energética
- Mixta (energético - proteica)

#### Enfermedades catabólicas

- Cáncer
- SIDA
- Quemaduras
- Sepsis
- Neurológicas

### Alimentos recomendados

En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente, si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación (como las leguminosas o algunas verduras según la tolerancia individual)

# MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

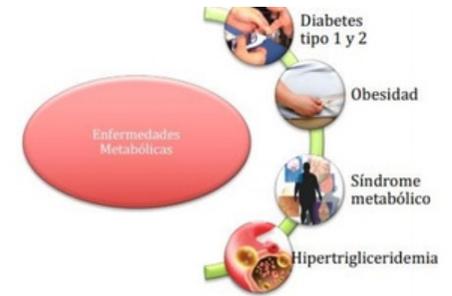
## *Dieta baja en hidratos de carbono.*

### *En que consiste*

Dieta que se caracteriza porque 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).

### *Indicaciones*

Se orientan directamente a enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar parámetros en sangre como lo son la glucosa y lípidos séricos.



### *Alimentos recomendados*

Para elegir los alimentos que componen esta dieta, es útil identificar la cantidad de hidratos de carbono y la carga glucémica de los mismos. El contenido de hidratos de carbono insulinoestimulante que contiene el alimento, tomando en cuenta estos aspectos se garantiza los alimentos que menos estimulan la respuesta de la insulina.

# MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

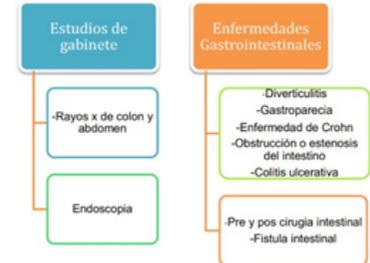
## Dietas modificadas en residuo o fibra

### En que consiste

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. 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.

### Indicaciones

Se indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo, es decir el mínimo volumen fecal, este tratamiento nutricional pretende generalmente establecer la tolerancia al alimento.



### Alimentos recomendados

Tabla 9. Alimentos permitidos y no permitidos en la dieta modificada en residuo

| Grupo de alimentos         | Permitidos   | No permitidos   |
|----------------------------|--|---|
| Lácteos                    | Yogurt   | Leche entera, descremada  |
| Alimentos de origen animal | Pollo, jamón de pavo (quitando partes grasas) queso panela | Cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos como chorizo, longaniza, peperoni, vísceras, quesos grasos |
| Fruta                      | Manzana, pera, durazno cocidas y sin cáscara               | Todas las demás   |
| Verduras                   | Zanahoria y chayote cocidos                                | Todas las demás   |
| Cereales                   | Arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote.                 | Avena, pan dulce bolillo, tortilla, pasteles, galletas dulces y todos aquellos que sean integrales                |
| Leguminosas                | Ninguna  | Frijol, lenteja, haba, soya, alverjón   |
| Aceites                    | Maíz, girasol, oliva, soya, canola                         | Grasas como tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas   |
| Azúcares                   | Ningún tipo  | Azúcar, miel  |
| Otros                      |  | Refrescos, jugos, mermeladas, cajetas y alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas)                 |

## MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

# Dieta Braty

### En que consiste

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 (alimentos con poder astringente). Años más tarde, se agregó la letra "y" de yogurt por sus propiedades benéficas en cuanto a la flora intestinal.

### Indicaciones

En pacientes con diarrea aguda  
El valor nutrimental que aporta esta dieta resulta inadecuado e insuficiente debido a lo limitado de alimentos que la componen.

### Alimentos recomendados

Tabla 11. Alimentos permitidos en la dieta Braty

| Grupo de alimentos         | Permitidos          |
|----------------------------|---------------------|
| Lácteos                    | Solo yogurt         |
| Alimentos de origen animal | Ninguno             |
| Frutas                     | Manzana, plátano    |
| Verduras                   | Ninguna             |
| Cereales                   | Arroz y pan tostado |
| Leguminosas                | Ninguna             |
| Aceites                    | Ninguno             |
| Azucares                   | Ninguno             |

# MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

## Hipolipídica

### En que consiste

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.

### Indicaciones

Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias.

| Ateraciones por la dieta  | Patologías  | Medicamentos   |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>•Obesidad y sobrepeso</li><li>•Aterosclerosis</li><li>•Dieta alta en hidratos de carbono &gt; 55%</li><li>•Abuso de alcohol</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>•Diabetes Mellitus</li><li>•Hipotiroidismo</li><li>•Enfermedad hepática obstructiva</li><li>•ERC</li><li>•Enfermedades cardiovasculares</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>•Esteroides</li><li>•Anabólicos</li><li>•Corticoesteroides</li><li>•Altas dosis de Betaboqueadores</li></ul> |

### Alimentos recomendados

La dieta hipolipídica es una dieta baja en grasas, especialmente en grasas saturadas y grasas trans, y alta en proteínas y carbohidratos complejos. Una dieta hipolipídica debe ser rica en frutas, verduras, cereales, legumbres y proteínas magras. Hay que evitar los alimentos procesados, fritos y altos en grasas saturadas y grasas trans.

## MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

# Dieta hiperlipídica

### En que consiste

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos: El incrementar los ácidos grasos mono y poliinsaturados.

### Indicaciones

Se debe vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar, para revertir los parámetros de dislipidemia,

### Alimentos recomendados

los alimentos ricos en estos ácidos grasos monoinsaturados (omega 3) y poliinsaturados (omega 9)

## MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

# Dieta cetogénica

### En que consiste

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, sin embargo, es muy utilizada para control de peso, debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas.

### Indicaciones

En obesidad mórbida y en epilepsia. La proporción será inclinada hacia los lípidos, hasta un 60%, para lograr la cetosis, este principio se basa en la utilización de energía, a partir de las reservas grasas corporales del organismo, es muy baja en hidratos de carbono.

### Alimentos recomendados

Tabla 14. Alimentos permitidos y no permitidos en la dieta cetogénica

| Grupo de alimento          | Permitidos  | No permitidos   |
|----------------------------|---|---|
| Lácteos                    | Entera y yogurt natural   | Semidescremada y descremada   |
| Alimentos de origen animal | 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                        | Carne sin grasa (magra)   |
| Fruta                      | Ninguna   | Todas   |
| Verduras                   | Todas   | Ninguna   |
| Cereales                   | Ninguno   | Todos en general, pan dulce, galletas, pasteles, galletas arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, papa, camote, pastas |
| Leguminosas                | Ninguna   | Todas   |
| Aceites y grasas           | Todo tipo de; de soya, girasol, canola, oliva, manteca, tocino mayonesa, crema, margarina, mantequilla<br>Fiambres como peperoni, chorizo, longaniza<br>Aguacate aceitunas, chia, linaza, | Ninguna   |
|                            | Grasa con proteínas: cacahuate, avellanas, pepitas, nuez, almendras, piñones, pistaches<br>Viscera, de res o cerdo, como hígado, sesos, intestinos, riñón, corazón                        |   |
| Azucres                    | Ninguna   | Azúcar, miel, refrescos, jugos, alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas)   |
| Botanas                    | Ninguna   | Papas, chicharrones preparados con harina.  |

## MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

# Dieta hipoproteica

### En que consiste

El requerimiento para las funciones corporales 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.

### Indicaciones

Hay enfermedades que requieren menor cantidad de la normal y puede deberse a un mal funcionamiento de algún órgano como por ejemplo del riñón o hígado. Estas dietas deben ser muy cuidadas, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteínica y también calórica, se indica en padecimientos del riñón

Enfermedad Renal

- Insuficiencia Renal Aguda
- Enfermedad Renal Estadios I al IV sin tratamiento sustitutivo
- Proteinuria

### Alimentos recomendados

La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes y también se debe de cuidar el aporte de kilocalorías para evitar déficit energético. Los alimentos a otorgar serán de origen vegetal predominantemente y de origen animal, se permiten una amplia gama, pero la diferencia es que se limita la cantidad.

## MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

# Dieta hiperproteica

### En que consiste

Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón.

### Indicaciones

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo), por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores, es necesario que durante la administración de esta dieta se cuide la función renal.



Figura 9. Indicaciones para la dieta hiperproteica

### Alimentos recomendados

La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes (hidratos de carbono y lípidos) y las kilocalorías deben ser bien ajustadas al caso, pues generalmente también son dietas altas en kilocalorías para poder abastecer las demandas del organismo ante los padecimientos antes mencionados.

## MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

# Dieta baja en purinas

### En que consiste

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, puede provocar inflamación y dolor generalmente en las articulaciones, la dietoterapia ayuda a evitar estos síntomas.

### 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.



Figura 10. Indicaciones en la dieta baja en purinas

### Alimentos recomendados

En el menú hay que cuidar preparaciones que no contengan alimentos con alto contenido de purinas, en general vas a proporcionar verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas, con lo que puedes lograr una dieta agradable.

## MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

### *Dieta hiposódica y dieta hipersódica*

#### *En que consiste*

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.

Hipersódica:  
Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio

#### *Indicaciones*

Hiposódica:  
Es comúnmente utilizada en casos de hipertensión arterial.

Hipersódica:  
Generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia, es de muy corta duración.

#### *Alimentos recomendados*

El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados.

# BIBLIOGRAFÍA

Saluddigestiva. (s. f.). DIETA LÍQUIDOS GENERALES. <https://saluddigestiva.com/dieta-liquidos-generales/>

Saluddigestiva. (s. f.-b). DIETAS PURÉ o PAPILLAS. <https://saluddigestiva.com/dietas-pure-o-papillas/>

Universidad del Sureste. 2023. Antología de Introducción a la Nutrición. Pag. 51-68

Paredes, G., & Paredes, G. (2023, 20 junio). Dieta hipolipídica: menú semanal bajo en grasas. [nutricion360.es. https://nutricion360.es/dietas/perdida-de-peso/dieta-hipolipidica-menu-semanal](https://nutricion360.es/dietas/perdida-de-peso/dieta-hipolipidica-menu-semanal)