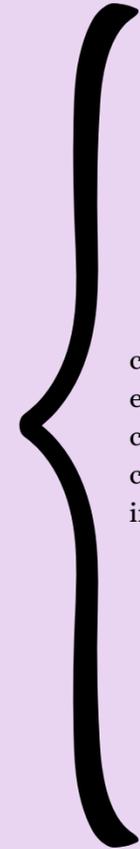


# Leyes de la alimentación

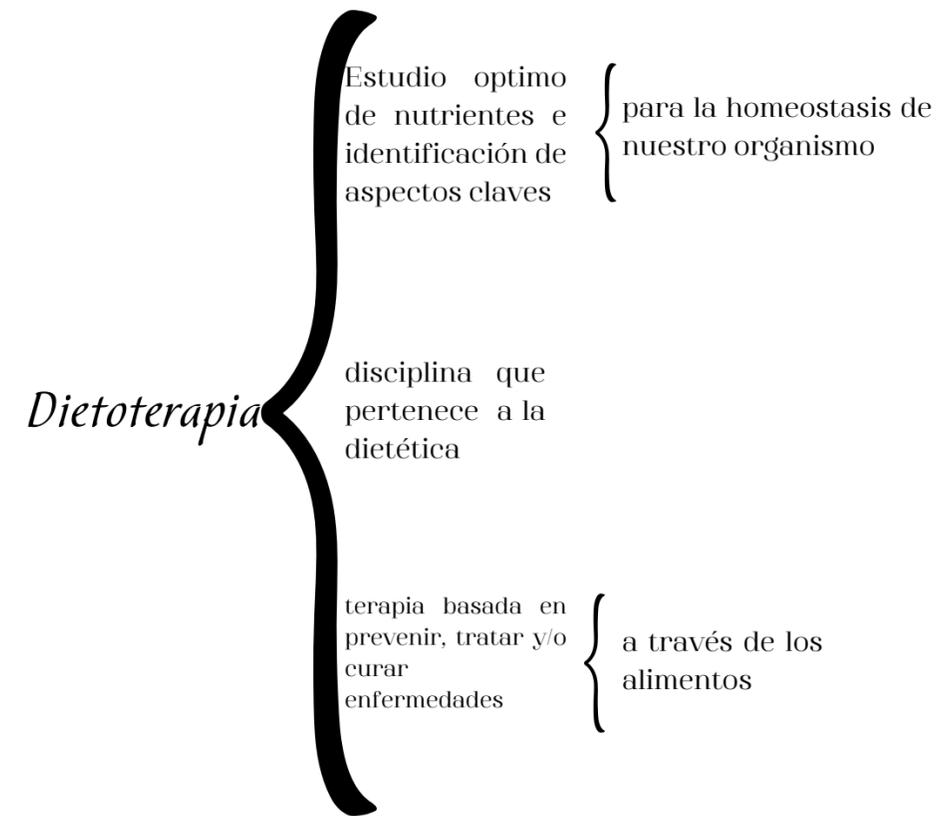


condicionantes para establecer una dieta correcta para cada px de forma individualizada.

cualitativa { cantidades no medibles numéricamente en la dieta de los px

cuantitativa { cantidades medibles para que el px este satisfecho

- completa { deben incluirse todos los alimentos
- Adecuada { religión, cultura, gusto, economía
- variada { grupo de alimentos, preparación, color → entre mas color mas rico en Nut.
- inocua { No ponga en riesgo la salud del px
- suficiente { cubrir necesidades del px { saciedad, act. fisica, homeostasis
- equilibrada { macronutrientes, micronutrientes



# Tipos de dietas

Modificadas en consistencia

Empleada principalmente en px con dificultades como la deglución o la masticación, para reducir riesgo de broncoaspiración o atragamiento

Dietas

- líquidos claros
- líquidos completos o generales
- blanda
- de purés
- dieta suave

Modificadas en contenido de nutrientes

Modificadas en energía u otro contenido de nutriente específico de acuerdo a las patologías presentadas del individuo

dietas

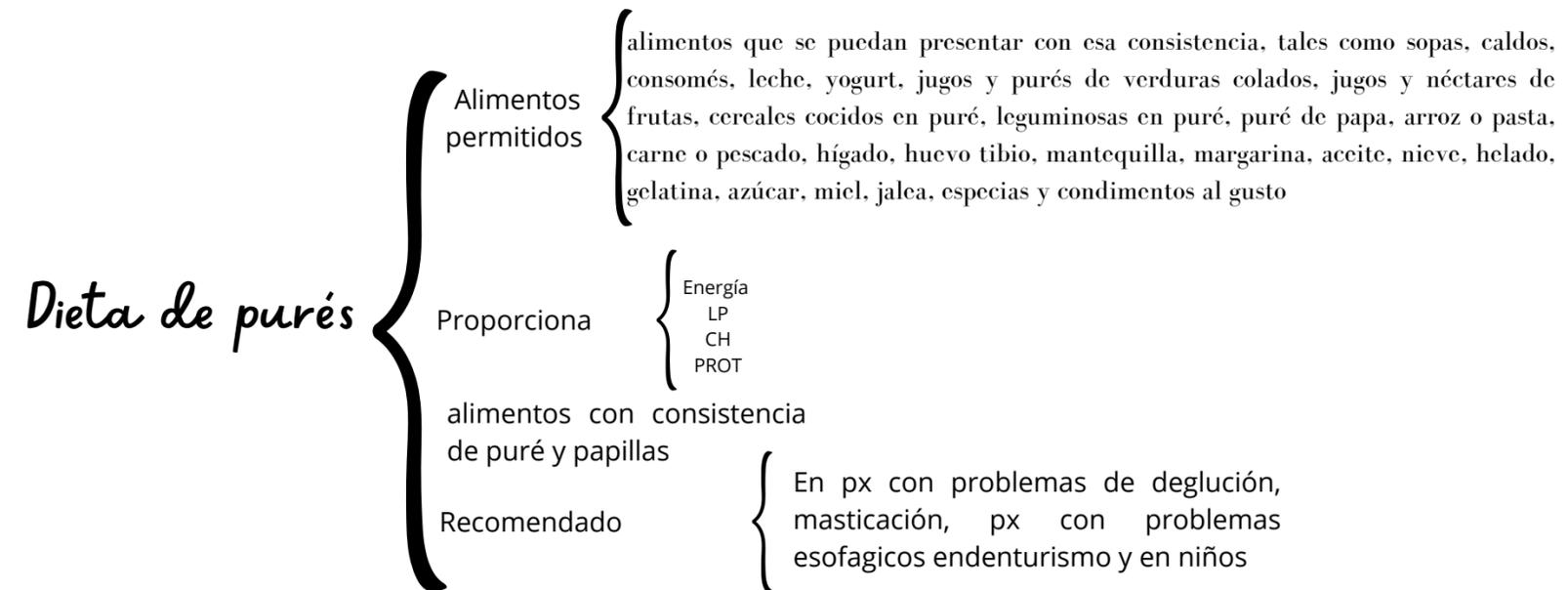
- hipoenergética
- hiperenergética
- baja en HC
- modificada en residuos
- Brat
- hipolípida
- Hiperlipídica
- cetogénica
- hipoproteica
- hiperproteica
- baja en purinas
- hiposódica
- hipersódica

# *Dieta líquidos claros*

- recomendaciones { dieta específica para px posquirúrgicos o que se realizaran estudios { colón  
cx colón  
diarrea aguda
- provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimento de fácil digestión
- alimentos permitidos { alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.
- alimentos no permitidos { alimentos rojos, naranjos o morados como lo es el betabel. zanahorias etc.

# Dieta de líquidos completos o generales

- Alimentos permitidos { leche, yogurt natural, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas, crema, caldos.
- Alimentos no permitidos { Especias según la intolerancia
- Proporciona { Energía, CH, PROT, LP } { En alimentos de fácil digestión
- Recomendaciones { px con alimentación mixta } { Entera, pre entera



*Dieta suave*

- Contiene { Alimentación completa con alimentos sólidos pero suaves
- prohibido { Alimentos que puedan generar lesión o dolor como las tostadas, chicharrón, papas fritas, empanadas ,cacahuates
- Recomendado { Para px con cirugías en la cabeza, cuello problemas dentales o en personas con varices esofágicas
- Alimentos recomendados { Frutas y verduras al horno hervidas o al vapor, carne de res y puercos. Molidos, pescado, pollo

# Dieta blanda

Utilizado

En periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, entera, mixta y dieta normal, proceso inflamatorio de aparato gastro intestinal, gastritis, úlceras, colitis, intolerancia, lípidos, líquidas o cocinadas por estratorrea

No modifica la consistencia de los alimentos

Consiste

Alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites y condimento

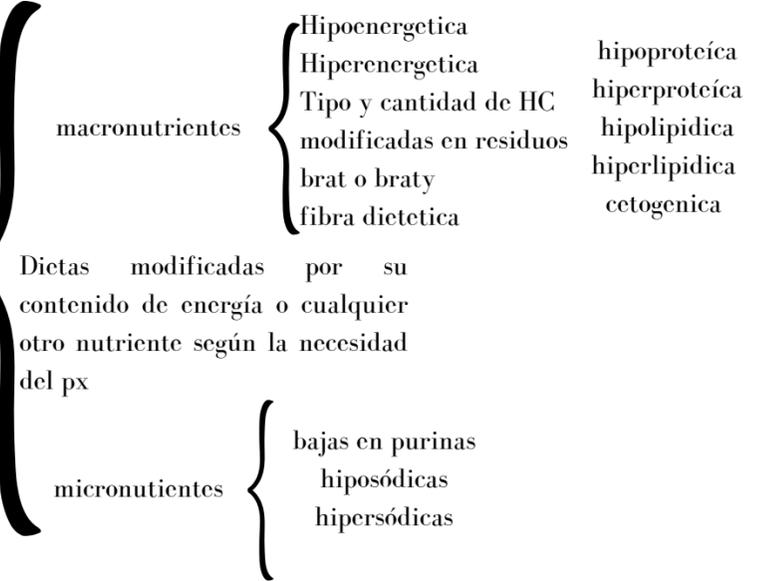
Prohíbe

Chile Pimienta negra, menta pimentón, jitomate

Limita

Café, cafeína y alcoholes

*Dietas modificadas por su contenido de nutrientes*



# Dietas energéticas

## Hipoenergética

indicada a px con enfermedades metabólicas o con dificultades de enfermedades o consumo excesivo de farmacos

Dieta baja en calorías donde se restringen de 500 a 1000 k cal

Hipertensión  
sobrepeso  
obesidad  
hipertiroidismo  
farmacos  
Inmunosupresoras  
consumo de corticoides

## Hiperenergética

Recomendaciones

permitido comer cualquier tipo de alimentos que no produzcan gases ni inflamaciones

Contenido de consumo de kcal es más alto

en situaciones donde el gasto energético metabólico es catabólico

Cancer  
VIH sida  
quemaduras  
sepsis neurologicas

# Dieta baja en HC

dieta alta en fibra dietética

contribuye a saciar más rápidamente el apetito

Alimentos permitidos

Alimentos que no estimulen la insulina

el contenido de hidratos de carbono se modifica disminuyéndolos

recomendada

px con enfermedades metabólicas donde almacenan parámetros en sangre como glucosa y lípidos séricos

## *Dietas modificadas en residuos de fibra*

Alimentos permitidos

Yogur, pollo, jamón, queso, panela, manzana, pera, durazno cocido y sin cáscara, zanahoria, chayote, arroz tapioca, pan tostado, papa camote, aceite de maíz, oliva, soya

Alimentos no permitidos

Leche entera, cerdo, res, pescado, huevo embutidos con chorizo, longaniza, vísceras, leguminosas, azúcares, refrescos, jugos mermeladas

Dieta baja en fibra con mínimo de material sin digerir

Indicaciones

Indicada para pacientes que deben mantener el colon en reposo con el mínimo de volumen fecal y pacientes con diarreas

# Dietas proteicas

## Hipoproteica

Menor cantidad de proteína  
0.8 a 1 gm/ kg al día mínimo  
de 0.6 a 0.8

Recomendado para px con  $\left\{ \begin{array}{l} \text{Era} \\ \text{proteinuria} \end{array} \right.$   
enfermedad renales

Alimentos permitidos  $\left\{ \begin{array}{l} \text{Alimentos de origen vegetal} \\ \text{alimentos de origen animal} \\ \text{(limitando su cantidad)} \end{array} \right.$

## Hiperproteica

Alimentos recomendados  $\left\{ \begin{array}{l} \text{Todo tipo de alimentos} \end{array} \right.$

El consumo de proteínas sobrepasa  
a 1 gm/ kg al día

Recomendada  $\left\{ \begin{array}{l} \text{Px con hiper catabolismo} \\ \text{Función renal} \\ \text{Sepsis} \\ \text{VIH} \\ \text{cancer} \\ \text{Quemaduras} \end{array} \right.$

# Micronutrientes

Dieta baja en purinas

alimentos permitidos

Verduras cereales, frutas, carnes blancas

Alimentos permitidos con bajo contenido de purinas

Para px con patologías que no eliminan el Ácido urico

Dieta hiper sódica

Dieta que prioriza la cantidad elevada de alimentos altos en sodio

Dieta de corta duración

Indicada

px con hiponatremia

Dieta hipo sódica

Dieta que controla la ingesta de sodio para mantener el estado de hidratación y omitir la retención de líquidos

Indicada

Px con hipertensión arterial

# DIETA HIPER LIPIDICA

Consiste

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos

Indicaciones

Vigilar el consumo de los ácidos mono y polisaturados ya que son nutrientes claves para elevar

Alimentos permitidos

todo tipo de alimento excepto grasas saturadas y grasas trans

# HIPOLÍPIDICA

Consiste

dieta relacionado con varias patologías y situaciones preventivas

Indicaciones

Utilizado a nivel de prevención para indicar en patología cardiovasculares y dislipidemia

# *Dieta insuficiente*

Malnutrición

Sintomas

Fatiga, mareo, pérdida de peso, puede causar un retraso mental, incapacidad física

Dieta desequilibrada en los que faltan, hay exceso de nutrientes o porción incorrecta que pueden haber trastornos digestivos

Resulta inadecuada para cubrir las necesidades del organismo

Una dieta por debajo de lo normal causa disminución en el rendimiento de los sistemas fisiológicos

Segun la OMS

mayor amenaza individual a la salud pública mundial, la mejora de la nutrición es vista de modo amplio como la forma de ayuda más efectiva.

Desnutrición

estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causadas por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo.

Causas

mala ingestión o absorción de nutrientes, también por una dieta inapropiada como hipocalórica o hipoproteica