



ENSAYO “DIETAS TERAPEUTICAS BÁSICAS”

ANTONIO NIÑO VIVIANA

L.N Patricia Luna Gutiérrez

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Planeación Dietética

Tapachula, Chiapas

5 de abril del 2024

La alimentación es un aspecto esencial de la vida humana, y su importancia de las dietas es magnífica aún más en el contexto hospitalario. Durante una enfermedad o proceso de recuperación, el cuerpo necesita nutrientes específicos para fortalecerse y combatir la afección. En este escenario, las dietas básicas hospitalarias se convierten en un pilar fundamental para el bienestar del paciente. Más allá de una simple restricción de alimentos, las dietas hospitalarias son planes de alimentación cuidadosamente diseñados por un equipo de profesionales de la salud, incluyendo nutricionistas, médicos y enfermeras. Estos planes se adaptan a las necesidades individuales de cada paciente, considerando su edad, sexo, diagnóstico, estado nutricional, alergias e intolerancias.

Las dietas básicas hospitalarias no solo son una parte esencial del tratamiento médico, sino que también contribuyen al bienestar emocional del paciente. La comida puede ser una fuente de confort y satisfacción, especialmente durante un periodo de enfermedad o convalecencia. En este ensayo, se abordará en profundidad el papel fundamental que desempeñan las dietas básicas hospitalarias en la recuperación del paciente. Se analizarán los diferentes tipos de dietas, sus objetivos y beneficios, así como la importancia de la individualización y la supervisión profesional en la elaboración de estas dietas.

Las dietas hospitalarias son planes de alimentación mediante los cuales se seleccionan los alimentos más adecuados, para garantizar que un enfermo hospitalizado mantenga o alcance un estado de nutrición óptimo. Y así mismo se incorpora la dieta terapia puesta que esta es una disciplina de la salud en la que se centra en el uso terapéutico de la alimentación y la nutrición para así prevenir y tratar distintas patologías relacionadas a la dieta.

Una dieta líquida normal incluye comidas y bebidas que se vuelven líquidas si se dejan a temperatura ambiente. La dieta líquida se utiliza con fines terapéuticos o antes de realizar una prueba concreta. Todos los componentes que conforman la dieta líquida son, como su nombre indica, líquidos; a diferentes temperaturas, calientes o fríos, según la patología que se sufre. Esta dieta suele usarse por un corto tiempo. Puede darle al organismo muchos de los nutrientes que necesita, pero puede tener un contenido bajo de ciertas vitaminas y minerales. También tiene poca fibra. Una dieta líquida normal a menudo se usa cuando no se pueden comer alimentos sólidos. Por ejemplo, podría estar preparándose para un procedimiento médico o sanando de uno. O podría tener problemas en la boca o la garganta que le causan dificultades para masticar o tragar. La dieta líquida en la que únicamente se permite el agua se denomina dieta hídrica. Las dietas líquidas pueden ser completas o incompletas, según que proporcionen la totalidad de los nutrientes y energía que precisa un paciente o únicamente una parte.

Así también existe la dieta semilíquida que se aplica la combinación de líquidos y alimentos ligeramente cremosos o suaves triturados, suele ser aplicada de manera progresiva después de una cirugía para adaptar nuevamente el estómago del paciente, y en algunos casos para personas con problemas gástricos, suelen darse alimentos como flan, yogur o distintos purés.

El paso siguiente en las dietas básicas suele ser la dieta blanda. En ella los alimentos deben poseer, como indica su nombre, una textura suave, blanda. Pero, además, deben estimular poco el aparato digestivo, siendo de digestión fácil. Las dietas blandas se indican ampliamente en los hospitales, en las dietas blandas no se aceptan los vegetales crudos ni los cereales completos. Tampoco los fritos ni los guisos. Igualmente se limitan las grasas, principalmente las de origen animal. Están indicadas en varios procesos médicos y quirúrgicos, como postoperatorios, diversas patologías digestivas, síndromes febriles y otros

La dieta hipocalórica básicamente consiste en ingerir menos calorías al día. Para ello, es necesario que tengamos en cuenta cuál es el gasto calórico diario así como otros factores como el estilo de vida, edad, sexo, altura...etc. Es una dieta muy recomendada para personas que sufren obesidad puesto que con la dieta hipocalórica la pérdida de peso será más lenta (1kg/semana aproximadamente) pero sin efecto rebote. Apuesta por productos naturales y frescos, como fruta, verdura, carne, pescado y huevos. También incluye los cereales y el aceite

vegetal. Al hacer un plan de alimentación de este tipo, es muy importante sumar el gasto metabólico basal, es decir, el gasto que hace nuestro organismo simplemente por estar vivo, más las calorías que se gastan por hacer cualquier tipo de actividad física o deporte. El contenido proteico debe representar entre el 25 y el 50% del valor energético diario de la dieta, debiendo ser estas proteínas de alto valor biológico. La energía obtenida de las grasas no debe ser superior al 30%, El contenido en fibra alimentaria debe ser de 10 a 30 g y deben aportarse el 100% de las cantidades diarias recomendadas de vitaminas y minerales. La normativa no precisa el contenido mínimo en hidratos de carbono, si bien los preparados más utilizados aportan alrededor de unos 90 g por día. Finalmente, la dieta debe acompañarse de un aporte hídrico suficiente. (Un aporte hídrico, se refiere a la cantidad de agua que ingresa al cuerpo a través de diferentes vías).

Por otro lado sigue la dieta hipercalórica que esta su plan de alimentación busca aumentar la ingesta de calorías por encima del gasto energético diario. Su objetivo principal es ganar peso, ya sea de forma general o para aumentar la masa muscular. Se basa en amplias características: Aporte calórico superior al gasto: Se consume más energía de la que se gasta diariamente, creando un exceso calórico con alimentos nutritivos se prioriza la ingesta de alimentos ricos en nutrientes como proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables. Se incluye una amplia variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes necesarios. Y da un ajuste individual la cantidad de calorías adicionales y la composición de la dieta se ajustan a las necesidades de cada persona. Así mismo se basa en el aumento de peso ideal para personas con bajo peso o que buscan mejorar su físico de forma saludable; o en ganancia muscular en combinación con entrenamiento físico ya que ayuda a desarrollar masa muscular. Y a la recuperación de enfermedades, puede ser útil en casos de desnutrición.

Dieta Hipoproteica esta recomienda una restricción moderada de la ingesta de proteínas en paciente y va a depender a la patología que se presente. Requieren una restricción de proteínas individualizada y la suplementación de los aminoácidos que no "intoxican" o no son nocivos para su cuerpo. Es decir, según la persona podrá tomar una cantidad de proteínas u otra en la dieta (para limitar la cantidad de lisina y triptófano, no retirarla por completo ya que son esenciales para un correcto funcionamiento del organismo; dependiendo de su edad, peso, tolerancia; un preparado o suplemento que le aportará el resto de aminoácidos esenciales que no son dañinos para él y son necesarios para que crezca, se desarrolle, para las defensas. La dieta estará compuesta preferiblemente por frutas, verduras, productos elaborados bajos en proteínas, almidones maicena, yuca azúcares y grasas vegetales o animales Por lo tanto deben 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 o su nutricionista le dejarán consumir ciertos alimentos en cantidades controladas. Los cereales, pastas, pan, arroz y harinas se suelen sustituir por alimentos elaborados bajos en proteínas. Existen productos sustitutivos del huevo y sucedáneos de leche para poder hacer diferentes preparados. Y también podemos contar con quesos veganos, leches vegetales... que son bajos en proteínas.

La dieta hipo sódica es un tipo de alimentación donde se reduce el consumo de sodio y sal para prevenir o controlar la evolución de enfermedades no transmisibles, como la hipertensión, o reducir la retención de líquidos y estimular la circulación sanguínea o las patologías cardiovasculares.

El consumo de sodio y sal en la población supera lo que la OMS nos indica, que recomienda no superar la ingesta diaria de 2 gramos de sodio, es decir, 5 gramos de sal por persona y día, lo cual equivaldría a una cucharadita de café. Sin embargo, en todo el mundo, el consumo de sodio está muy por encima del requerido para el buen funcionamiento fisiológico, un consumo de sal adecuado (menor a los 5 gramos por día) ayuda a disminuir la tensión arterial y minimiza el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares e infartos de miocardio. Por lo tanto las dichas patologías anteriormente mencionadas deben seguir una dieta hipo sódica hay que reducir el consumo de sodio y sal, sin superar el promedio recomendado.

En muchas dietas de este tipo mayormente se siguen por esta lista de alimentos

- Carnes de res, aves, huevos y pescados (claramente sin sal)
- Panes integrales y cereales sin sal.
- Frutas y verduras
- Legumbres, pasta
- Productos lácteos como la leche, los yogures naturales y quesos bajos en sodio.
- Frutos secos sin sal y semillas.
- Utilizar aderezos y condimentos alternativos a la sal: vinagre, aceite de oliva virgen extra, limón, ajo, cebolla, hierbas aromáticas, etc.
- Emplear tipos de cocinado que potencian el sabor de los alimentos como la cocción al vapor, el cocinado al papillote o a la plancha, así como los estofados y los guisados.

Si se siguen a pie estos alimentos, se puede llegar a el objetivo que es la reducción de sal, así mismo este es un ejemplo de dieta que todos los seres humanos deberíamos seguir ya que es para un bienestar propio la reducción de sodio.

CONCLUSIÓN

A lo largo de este ensayo, hemos abordado la importancia de las dietas básicas hospitalarias en la recuperación y el bienestar del paciente. Se ha destacado cómo estas dietas, más allá de una simple restricción de alimentos, son planes de alimentación cuidadosamente diseñados por un equipo de profesionales de la salud para atender las necesidades individuales de cada paciente. Las dietas hospitalarias no solo aportan los nutrientes necesarios para la recuperación del paciente, sino que también previenen la desnutrición, contribuyen al control de enfermedades, favorecen la digestión, aceleran la cicatrización de heridas y mejoran el estado general del paciente.

Se ha analizado la variedad de tipos de dietas que existen en el ámbito hospitalario, desde la dieta basal hasta las dietas blandas, líquidas, hipercalóricas e hipocalóricas, cada una con características específicas para adaptarse a las necesidades de distintos grupos de pacientes. Se ha hecho hincapié en la importancia de la individualización y la supervisión profesional en la elaboración de las dietas hospitalarias.

En definitiva, las dietas básicas hospitalarias son un pilar fundamental en la atención médica integral del paciente. Su correcta implementación, de la mano de profesionales de la salud, contribuye significativamente a la recuperación, el bienestar y la calidad de vida de las personas que se encuentran en un proceso de enfermedad o convalecencia.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.familiasga.com/blog/dieta-hipoproteica/>

<https://institutodyn.com/dieta-hiposodica-alimentos-evitar/#:~:text=%C2%BFPara%20qui%C3%A9n%20est%C3%A1%20indicada%20la,cerebrovasculares%20e%20infartos%20de%20miocardi>
[O.](#)

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/dieta-hipocalorica>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000068.htm>

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmedlineplus.gov%2Fspanish%2Fency%2Fpatientinstructions%2F000206.htm&psig=AOvVaw3rcm_tP5nLH08dffAbY16q&ust=1712509082705000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAcQrpoMahcKEwjAkqSph66FAxUAAAAAHQAAAAAQBw

Nc. Ana Bertha Pérez Lizaur Manual de Dietas Normales y Terapéuticas, los alimentos en la salud y enfermedad. 2005 la prensa médica.