



Alumna: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar

Parcial: 4to

Materia: PLANEACION DIETETICA

Docente: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Licenciatura en nutrición

2do cuatrimestre

# DIETA HIDRICA, LIQUIDA Y BLANDA

## CONCEPTO

LA DIETA HIDRICA, LIQUIDA Y BLANDA PROPORCIONA NUTRIENTES ESENCIALES DE FORMA FÁCILMENTE DIGERIBLE Y SIN PONER UNA CARGA EXCESIVA EN EL SISTEMA DIGESTIVO.



## BASES DIETÉTICAS

- APORTAR FLUIDOS Y ELECTRÓLITOS
- OPTAR POR ALIMENTOS QUE REQUIERAN POCO ESFUERZO DIGESTIVO
- DISTRIBUIR LA INGESTA ALIMENTARIA EN VARIAS TOMAS PEQUEÑAS A LO LARGO DEL DÍA

## ALIMENTOS A UTILIZAR

- LIQUIDOS CLAROS: AGUA, CALDOS DE VERDURAS, CALDOS DE POLLO O PESCADO
- PURÉS Y BATIDOS: PURÉ DE VERDURAS SUAVES, BATIDOS DE FRUTAS SIN PIEL NI SEMILLAS.



## ALIMENTOS A UTILIZAR

- JUGOS NATURALES: ZUMO DE FRUTAS SIN PULPA, EVITANDO CITRICOS QUE PUEDAN SER IRRITANTES PARA ALGUNAS PERSONAS.
- ALIMENTOS SEMISÓLIDOS: GELATINA SIN AZÚCAR, PUDINES BAJOS EN GRASA.



# DIETA HIPOCALÓRICA

## CONCEPTO

DIETA O RÉGIMEN DIETÉTICO BAJO EN CALORÍAS. CONSISTE EN APLICAR UNA RESTRICCIÓN CALÓRICA DIARIA O REDUCIR LA INGESTA DE ALIMENTO QUE APORTAN CALORÍAS.



## BASES DIETÉTICAS

- REDUCCIÓN DE CALORÍAS
- EQUILIBRIO NUTRICIONAL
- CONTROL DE PORCIONES
- EQUILIBRIO NUTRICIONAL

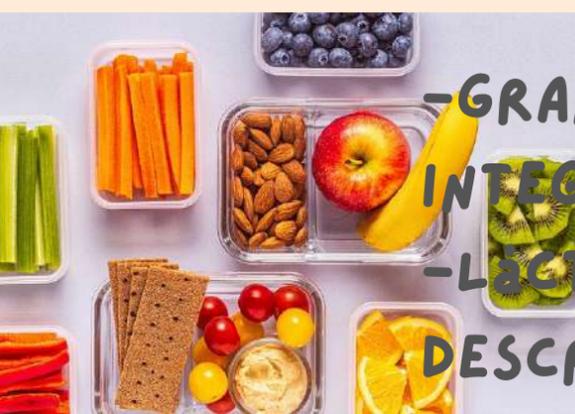
## ALIMENTOS A UTILIZAR

- VERDURAS Y FRUTAS: SON RICAS EN FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES, Y TIENEN POCAS CALORÍAS.
- PROTEÍNAS MAGRAS: CARNES MAGRAS



## ALIMENTOS A UTILIZAR

- GRANOS ENTEROS: ARROZ INTEGRAL, QUINOA, AVENA
- LACTEOS BAJOS EN GRASA: LECHE DESCREMADA, YOGUR GRIEGO BAJO EN GRASA, QUESO COTTAGE BAJO EN GRASA.



# DIETA HIPERCALÓRICA

## CONCEPTO

SE BASA EN CONSUMIR MÁS CALORÍAS DE LAS QUE EL CUERPO NECESITA PARA MANTENER SU PESO ACTUAL, CON EL FIN DE PROMOVER UN AUMENTO DE PESO GRADUAL Y CONTROLADO.



## BASES DIETÉTICAS

- NO DEBEN SALTARSE NI OLVIDARSE
- LAS COMIDAS PRINCIPALES
- AUMENTO DE CALORÍAS
- FRECUENCIA DE LAS COMIDAS
- PRIORIZAR ALIMENTOS ENERGÉTICOS

## ALIMENTOS A UTILIZAR

- FRUTAS Y VERDURAS COCIDAS Y NO CRUDAS
- PASTAS, ARROCES, CEREALES Y PATATAS
- INFUSIONES EN UN VASO DE LECHE REEMPLAZANDO EL AGUA



## ALIMENTOS A UTILIZAR

- BEBIDAS SIN GAS
- FRUTOS SECOS
- LENTEJAS
- AZÚCARES Y LOS DULCES CON MODERACIÓN



# DIETA HIPOPROTEICA



## CONCEPTO

LIMITA LA CANTIDAD DE PROTEÍNAS CONSUMIDAS DIARIAMENTE, YA QUE ESTAS SON METABOLIZADAS POR LOS RIÑONES Y SU EXCESO PUEDE EJERCER UNA PRESIÓN SOBRE ESTOS ÓRGANOS EN PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL.

## BASES DIETÉTICAS

- RESTRICCIÓN DE PROTEÍNAS
- CONTROL DE FÓSFORO Y POTASIO
- DEBE SER SUPERVISADA POR UN MÉDICO

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

- FUENTES DE PROTEÍNAS BAJAS EN FÓSFORO: CLARAS DE HUEVO, PESCADO BLANCO
- CEREALES Y ALMIDONES: ARROZ BLANCO, PASTA, CEREALES BAJOS EN PROTEÍNAS Y BAJO CONTENIDO DE FÓSFORO.



## LEGUMBRES

- FRUTAS Y VERDURAS BAJAS EN POTASIO: MANZANAS, PERAS, UVAS, PEPINOS, ZANAHORIAS, COLIFLOR.
- LÁCTEOS BAJOS EN PROTEÍNAS: LECHE DESNATADA, QUESO COTTAGE, YOGUR NATURAL BAJOS EN GRASA.



# DIETA HIPERPROTEICA

## CONCEPTO

SE ENFOCA EN CONSUMIR UNA CANTIDAD ELEVADA DE PROTEÍNAS, YA QUE ESTAS SON ESENCIALES PARA LA REPARACIÓN Y CRECIMIENTO MUSCULAR, ASÍ COMO PARA LA SÍNTESIS DE OTROS TEJIDOS CORPORALES.

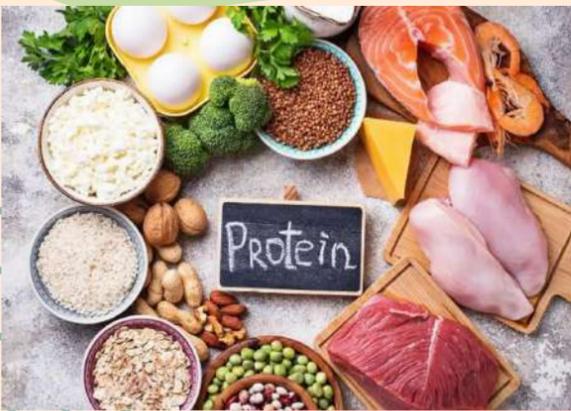


## BASES DIETÉTICAS

- AUMENTO DE PROTEÍNAS
- MODERACIÓN DE CARBOHIDRATOS Y GRASAS
- HIDRATACIÓN

## ALIMENTOS A UTILIZAR

- FUENTES DE PROTEÍNAS MAGRAS: PECHUGA DE POLLO, PAVO, CARNE MAGRA DE RES, PESCADO, CLARAS DE HUEVO
- PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA



## ALIMENTOS A UTILIZAR

- LEGUMBRES Y PRODUCTOS VEGETALES
- FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

# DIETA HIPO SÓDICA

## CONCEPTO

SE BASA EN LA REDUCCIÓN DE LA INGESTA DE SODIO, YA QUE EL EXCESO DE ESTE MINERAL PUEDE CONTRIBUIR AL AUMENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL Y AUMENTAR EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



## BASES DIETÉTICAS

- REDUCCIÓN DE SODIO
- USO MODERADO DE SAL
- CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS

## ALIMENTOS A UTILIZAR

- FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS
- GRANOS Y CEREALES
- PROTEÍNAS MAGRAS
- LÁCTEOS BAJOS EN GRASA

## ALIMENTOS A UTILIZAR

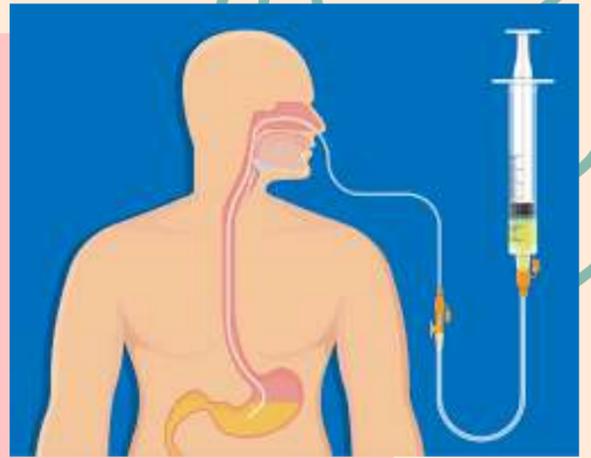
- NUECES Y SEMILLAS
- HIERBAS Y ESPECIAS



# NORMAS PRÁCTICAS EN ALIMENTACIÓN ENTERAL

## CONCEPTO

LA ALIMENTACIÓN ENTERAL ES UN MÉTODO CRUCIAL PARA PROPORCIONAR NUTRIENTES A PACIENTES QUE NO PUEDEN CONSUMIR ALIMENTOS POR VÍA ORAL DEBIDO A ENFERMEDADES, LESIONES O CIRUGÍAS.



LOS ALIMENTOS EMPLEADOS PARA LA NE DEBEN PRESENTARSE EN FORMA LÍQUIDA, HOMOGÉNEA, SIN GRUMOS, Y CON UN GRADO DE VISCOSIDAD TAL QUE PERMITA SU PASO A TRAVÉS DE UNA SONDA DELGADA, DE 2 A 3.5 MM DE DIÁMETRO INTERIOR

## ALIMENTOS A UTILIZAR

- FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS
- GRANOS Y CEREALES
- PROTEÍNAS MAGRAS
- LÁCTEOS BAJOS EN GRASA



## ALIMENTOS A UTILIZAR

- NUECES Y SEMILLAS
- HIERBAS Y ESPECIAS

## References

- Dieta hiperproteica. (n.d.). Dietfarma. Retrieved April 5, 2024, from <https://www.dietfarma.com/dietas/dieta-hiperproteica>
- Dieta líquida completa. (n.d.). MedlinePlus. Retrieved April 5, 2024, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000206.htm>
- ¿En qué consiste la dieta hipocalórica? (2023, August 28). Drink6. Retrieved April 5, 2024, from <https://drink6.es/en-que-consiste-la-dieta-hipocalorica/>
- ¿Qué comer en una dieta hipocalórica? (n.d.). Top Doctors. Retrieved April 5, 2024, from <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/dieta-hipocalorica>
- Universidad del sureste. (2023). Antología de planeación dietética. Retrieved April 5, 2024, from <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7143df8dbf8818758a68c4a1df400d36-LC-LNU201-PLANEACI%C3%93N%20DIETETICA.pdf>