



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 CÍTRICOS 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

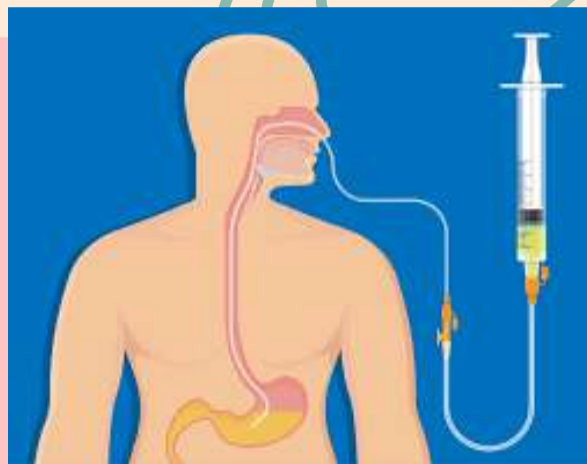
- NUECES Y SEMILLAS
- HIERBAS Y ESPECIAS



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>