



Mi Universidad

Super nota

Alexa Paola Bermúdez Fernández

Cuarto Parcial

Planeación dietética

Daniela Monserrath Méndez Guillén

Nutrición

2do cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 06 de abril del 2024

PLANEACIÓN DIETETICA

Dieta Hidrica

Consiste en ingerir mucha agua y complejos de vitaminas y minerales. Es una dieta muy peligrosa, ya que no se obtienen los suficientes nutrientes para que la fisiología de nuestro organismo funcione correctamente, y se puede entrar con facilidad en un estado de cetosis (cuerpos cetónicos: acetona), en el que el riesgo de fallo cardíaco a largo plazo se potencia enormemente.



Bases diéticas y alimentos a utilizar

Dieta compuesta solo por líquidos y alimentos líquidos transparentes a temperatura ambiente. Los líquidos transparentes son fáciles de digerir e incluyen, entre otros, agua, caldos, gelatina, té y café simples; paletas de agua y jugos sin pulpa, refrescos y bebidas para deportistas.

Dieta líquida

Una dieta líquida completa se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente, como el helado.



PLANEACIÓN DIETÉTICA

Bases diééticas y alimentos a utilizar

Usted puede necesitar hacer una dieta líquida completa antes de un examen o procedimiento médico, o antes de ciertos tipos de cirugía.

puede comer o beber solo líquidos. Puede ingerir estos alimentos y bebidas:

- Agua
- Jugos de fruta, incluso néctares y jugos con pulpa
- Mantequilla, margarina, aceite, crema, flan y pudín
- Helado y paletas
- Azúcar, miel y jarabes
- Caldo de sopa (caldo, consomé y sopas cremosas coladas, pero sin sólidos)
- Gelatina
- Ensure



Dieta blanda

Se puede emplear junto con cambios en el estilo de vida para ayudar a tratar los síntomas de úlceras, acidez gástrica, náuseas y vómitos. También después de una cirugía del estómago o los intestinos.

Bases diééticas y alimentos a utilizar

Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra.

Los alimentos que puede comer en una dieta blanda incluyen:

- Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa
- Verduras cocidas, enlatadas o congeladas
- Papas
- Frutas enlatadas así como puré de manzana, banano y melón
- Jugos de frutas y de verduras
- Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada
- Carnes tiernas y magras
- Mantequilla de maní cremosa
- Budín y natillas
- Paleta de hielo y gelatinas
- Huevos
- Tofu
- Sopa, especialmente caldo
- Té ligero



PLANEACIÓN DIETÉTICA

Dieta hipercalórica

La dieta hipocalórica se caracteriza por ser una dieta o régimen dietético bajo en calorías. Es decir, consiste en aplicar una restricción calórica diaria o reducir la ingesta de alimento que aportan calorías.



Bases dietéticas y alimentos a utilizar

Es la dieta más adecuada para combatir el sobrepeso y la obesidad y, por lo tanto, es una dieta para adelgazar que resulta también necesaria en el control de algunas enfermedades como la diabetes, el colesterol o la hipertensión arterial.

Alimentos permitidos

Carne: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carne sin grasa en general.

Aves: pollo, pavo, paloma.

Caza: conejo.

Pescado magro, moluscos, crustáceos...

Leche desnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar.

Verdura en general.

Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza; se han de consumir en cantidades moderadas.

Café. Té. Infusiones.

Aguas minerales.

Espices. Condimentos.



Dieta hipercalórica

La dieta hipercalórica es un régimen alimenticio que tiene como fin el aumento de ingesta de calorías en el organismo. Básicamente, esta dieta está diseñada con el fin de aumentar de peso.



PLANEACIÓN DIETETICA

Bases diéticas y alimentos a utilizar

Es capaz de aumentar tanto su grasa como sus músculos.

Alimentos recomendados

- Plátano, aguacate y coco
- Frutos secos
- Cereales y derivados
- Huevos, carne y pescado



Dieta hipoproteica

Reducción de la ingesta proteica, indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas (urea, ácido úrico, etc.)

Bases diéticas y alimentos a utilizar

No debe provocar desnutrición y las proteínas deben ser de alto valor biológico (p. ej., 0,6 gr de proteínas por kilogramo y día; con un aporte calórico adecuado de 35 calorías por kilogramo y día). Los cereales, pastas, pan, arroz y harinas se suelen sustituir por alimentos elaborados bajos en proteínas (hipoproteicos). Existen productos sustitutos 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.



PLANEACIÓN DIETETICA

Dieta hiperproteica

La definición de “dieta hiperproteica” es aquella que ingiere una cantidad mayor de proteína que las Ingestas diarias recomendadas (IDR). Aunque estas IDR sean distintas en función del organismo que las define. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja un consumo de 0,83 g/kg por peso/día para adultos sanos y otros autores han consensuado una IDR de 1,0 a 1,2 g/kg por peso/día.



Bases diéticas y alimentos a utilizar

- Pescados, carnes bajas en grasa, huevos y jamón (preferiblemente de pavo).
- Quesos blancos o bajos en grasas, leche y yogurt desnatados.
- Leche de almendras o de cualquier tipo de nuez.
- Zanahorias, espinaca, lechuga, coles, berro, achicoria, rúcula y acelga

Dieta hipo sódica

consiste restringir los alimentos y bebidas con alto contenido de sodio; por ejemplo, algunos alimentos de origen animal, preenvasados y muy condimentados. En su lugar, promueve el consumo de pro



PLANEACIÓN DIETETICA

Bases diéticas y alimentos a utilizar

Es una dieta en la que el sodio está restringido. El grado de restricción debe basarse en la gravedad de la enfermedad y en la respuesta del paciente. Alimentos permitidos:

- Carnes, aves, vísceras (lengua, riñones, hígado), embutidos sin sal.
- Pescados frescos de agua dulce o de mar.
- Huevos.
- Lácteos: leche, yogures, petit-suisse, cuajada, requesón, queso sin sal.
- Pan y biscotes sin sal, harina, pastas alimenticias, cereales.
- Patatas, legumbres, verduras, hortalizas.
- Fruta natural, en compota, zumos naturales, frutos secos sin sal.
- Mantequilla, margarina, nata, crema de leche, aceites vegetales, mahonesa sin sal.
- Azúcar, pastelería casera, helados caseros, chocolate, cacao.
- Condimentos



Normas prácticas en alimentación enteral.

En ocasiones es imposible, o al menos muy difícil para un paciente, recibir la alimentación requerida mediante la ingestión de alimentos convencionales. No puede comer o no debe hacerlo. En los hospitales (o en centros socio sanitarios) están ingresadas algunas personas con este problema, sea a consecuencia de intervenciones quirúrgicas, sea por problemas médicos. Deben ser alimentados «de otra manera», mediante un tipo de alimentación distinta a la que supone una dieta. Este método distinto se denomina alimentación artificial.

NORMAS

- Norma oficial mexicana NOM-045-ssa2-2005, para la vigilancia epidemiológica, prevención y control de las infecciones nosocomiales.
- Norma oficial mexicana NOM-022-ssa3-2012, que instituye las condiciones para la administración de la terapia de infusión en los estados unidos mexicanos.
- Protocolo para el manejo estandarizado del paciente con catéter periférico, central y permanente. Prevención y control de infecciones nosocomiales asociadas a la atención intrahospitalaria de catéteres.

Si se efectúa a través del tubo digestivo, se trata de la nutrición enteral. Si debe efectuarse por vía endovenosa, nutrición parenteral. La nutrición enteral consiste en la administración por vía digestiva de alimentos especiales, llamados dietas enterales, que el paciente recibe en general a través de una sonda de alimentación, aunque en ocasiones puede hacerse por vía oral.

