



**PLANEACION  
DIETÉTICA**

**SUPER NOTA "DIETAS  
TERAPÉUTICAS  
BASICAS"**

**SOFIA PEREYRA  
ORANTES**

**PROFESORA :DANIELA  
MONSERRAT MÉNDEZ  
GUILLEN**

**PARCIAL 3**

**NUTRICIÓN**

**2do. CUATRIMESTRE  
4 de abril de 2024**



# DIETAS TERAPEUTICAS BASICAS

## Dieta hídrica, líquida, blanda



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. También incluye:

- Sopas cremosas y coladas
- Té
- Jugo
- Gelatina
- Malteadas
- Pudín
- Paletas de helado



Se indica consumir líquidos transparentes, como agua, consomé y gelatina, durante un breve período antes o después de ciertos procedimientos médicos o si tienes problemas digestivos.

## Indicaciones



## Riesgos

Una dieta de líquidos transparentes no puede aportarte todas las calorías y los nutrientes que necesitas. Solo hazla según las instrucciones del proveedor de atención médica.



## Alimentos permitidos

Lo que puede comer y beber

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



## Alimentos no permitidos

No coma ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS". Tampoco coma verduras crudas o cocidas. Y no coma helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas.





## Alimentos no permitidos

# Dieta hipo calórica



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.



## Indicaciones

- Pacientes diabéticos con sobrepeso.
- Pacientes no diabéticos que requieren una dieta hipocalórica.
- Pacientes con obesidad o sobrepeso, sobre todo si se acompaña de hiperlipemia, hipertensión arterial (HTA), en presencia de uno o más factores de riesgo para la enfermedad cardiovascular, síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS), intolerancia a la glucosa, diabetes mellitus (DM) tipo 2, patología vertebral, osteoartritis.



## Riesgos

El principal inconveniente de las dietas hipocalóricas es que se pierde masa muscular, que luego es muy difícil de recuperar. Para evitarlo se deberá realizar un ejercicio físico intenso que incluya todos los músculos: ejercicio aeróbico y ejercicio de fuerza.



## 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.  
 Especies. Condimentos.





# Alimentos no permitidos

Conservas en aceite. Salsas comerciales • Legumbres y frutos secos (por causar flatulencia). Algunas personas dicen tolerar mal algunos otros alimentos como naranjas, coles, café, etc. Esto no es habitual por lo que sólo deben eliminarlos de la dieta aquellos que no los toleran



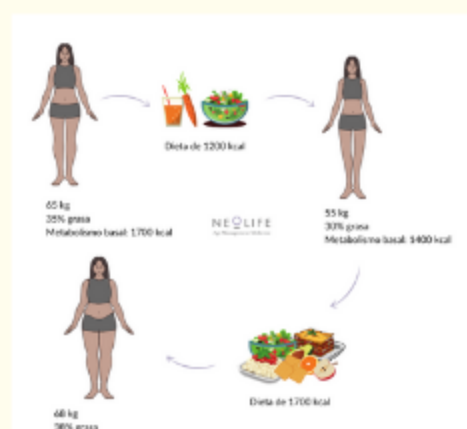
## Dieta hipercalorica



La dieta hipercalórica es la tercera y última variante de la lista. Una dieta que se centra fundamentalmente en el superávit calórico. En general se acostumbra a utilizar en dietas específicas para subir de peso o ganar masa muscular.

## Indicaciones

Por lo general la dieta hipocalórica se utiliza para adelgazar y perder peso, mientras que la dieta hipercalórica se planifica en aquellas personas que quieren subir de peso o ganar masa muscular. La normocalórica, como he comentado con anterioridad es la encargada de establecer un resultado de empate a largo plazo.



Puntos básicos de una dieta hipercalórica. Las características principales que debe tener una pauta de aumento de peso son: Realizar varias comidas al día, de 4 a 6 dependiendo de cada caso. Aportar algún alimento rico en hidratos de carbono complejos (pan, arroz, pasta, patata, boniato, quínoa, legumbres)



1. Leche
2. Batidos de proteínas
3. Arroz
4. Carnes rojas
5. Nueces y mantequilla de nueces
6. Pan integral
7. Otros almidones
8. Suplementos proteínicos

## Alimentos permitidos



## Alimentos no permitidos

Carnes grasas (cordero, cerdo y pato)  
• Pescados grasos • Huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas. Conservas en aceite. Salsas comerciales • Legumbres y frutos secos (por causar flatulencia).

### ALIMENTOS PROHIBIDOS

Azúcar, gaseosas, flanes, alcohol, leche condensada, productos de pastelería, yogurt, helados, manjar, chocolates, mermeladas, tocinos, embutidos, conservas en aceite, etc.

No olvidarse que para instaurar esta dieta hay que conocer a fondo los hábitos, forma de vida e historia clínica del paciente.

El consumo de los edulcorantes en cantidades adecuadas parece no tener ningún problema, aunque es mejor intentar educar al paciente para que prescinda del sabor dulce.



# 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.)

## Indicaciones

Para pacientes con hipertensión arterial e insuficiencia renal crónica



## Alimentos permitidos y prohibidos

Alimentos permitidos:

- Cereales: pan blanco (trigo, centeno), pan integral, harina de trigo integral, biscotes, arroz, arroz integral.
- Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de bruselas.
- o Si la dieta es estricta en sal, se deben restringir: zanahorias, nabos, espinacas, col rizada, remolacha y acelgas.
- Frutas: membrillo, manzana, pera, sandía, limón, níspero, mango, piña, caqui, ciruelas, melocotón, melón, pomelo, uvas, fresa, cereza, albaricoque, mandarina, naranja, frambuesa, fruta en almíbar, chirimoya, kiwi, higos, plátano, castañas, uva, pasa, dátil, ciruela seca, higos secos.
- Carnes y pescados y huevos
- Lácteos y derivados: leche de cabra, vaca, flan, natillas, arroz con leche, batidos lácteos, nata, mousse de chocolate, helados, yogur de frutas y natural.
- Grasas y aceites: aceites, margarina, mantequilla, mahonesa sin sal.
- Azúcares y dulces: azúcares, mermelada (elaboración casera), compota, miel
- o No está permitida la Bollería Industrial.
- Bebidas: mejor refrescos light, té, zumos de frutas.

Alimentos prohibidos (por su alto contenido proteico):

- Cereales y derivados: guisantes secos, habas secas, judías secas, garbanzos, soja en grano.
- Frutas: nueces, piñones sin cáscara, almendras con cáscara, cacahuets sin cáscara.
- Carnes, pescados y huevos:
  - o Consumo moderado de: ostras, pulpo, almejas, chirlas, chanquete, mejillón, anguila, salmonete. Pollo, chuleta de cerdo. Clara de huevo, huevo entero.
  - o Prohibido: caballa, cigala, langosta, caracoles, besugo, cangrejo, gallo, lenguado, lubina, mero, salmón fresco, bacalao fresco, merluza, rape, calamares, trucha, gambas, sardinas, y todos los enlatados por ser además una dieta baja en sal. Lomo de cerdo, ternera, ahumados y embutidos, pierna de cordero, costillas de cordero. Codorniz, perdiz, buey, pollo, caballo, conejo y liebre, pato, gallina. Yema de huevo.
- Lácteos y derivados: leche en polvo, leche condensada azucarada, cuajada, queso Emental, Parmesano, Camembert, Roquefort, de bola, Gruyere, Manchego.
- Grasas y aceites: manteca.
- Azúcares: bollería industrial.
- \* Si está indicada una dieta hiposódica estricta estará prohibido todo el marisco excepto las ostras.
- No utilizar kepchut ni mostaza a no se que sean sin sal.







# Dieta hiperproteica

La dieta proteica, también llamada hiperproteica o dieta de las proteínas, se basa en un aumento del consumo de alimentos ricos en proteínas como las carnes y los huevos, disminuyendo el consumo de alimentos ricos en carbohidratos como el pan y la pasta.



## Indicaciones

Una dieta alta en proteínas de calidad puede ser una buena estrategia para lograr diferentes objetivos en personas sanas ya sea una pérdida de peso, un buen mantenimiento de la masa muscular en personas mayores o deportistas o para la mejora de la salud cardiovascular en general



## Base dietética

La dieta hiperproteica, también conocida como la dieta de las proteínas, consiste en una alimentación basada en una elevada ingesta de proteínas, reduciendo además el aporte de carbohidratos y grasas al organismo. El menú semanal aumenta el consumo de carnes magras, pescados, algunas legumbres y huevos.



## Alimentos permitidos

- Huevos.
- Cortes de carne más magros.
- Pechugas de pollo.
- Pechugas de pavo.
- Frijoles y garbanzos.
- Camarón.
- Nueces y semillas, como semillas de calabaza, cacahuete y almendras.
- Pescado, incluido el salmón.



## Alimentos no permitidos

Los alimentos que se deben evitar en la dieta de la proteína son todos aquellos que son fuente de carbohidratos como cereales, el pan, la pasta, el arroz, harinas, tubérculos como la yuca, batata; azúcares y todos los alimentos que la contengan como dulces, tortas, miel, refrescos, jugos pasteurizados, frutas



# Dieta hiposódica

La dieta hiposódica 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 productos frescos y comidas a base de plantas

## Indicaciones

La dieta hiposódica es siempre más eficaz en los siguientes grupos: pacientes de más de 45 años, diabéticos y pacientes con cifras muy altas de tensión arterial. \* Hacer un uso muy discreto del salero en la mesa (intentar sustituir la sal por hierbas aromáticas).



# Alimentos prohibidos

\* Evitar los alimentos precocinados (se incluyen aquí pastillas de caldo y concentrados de carne, patatas chips, salsas comerciales y condimentos). \* Evitar los embutidos y las conservas. \* No consumir agua mineral con un contenido normal de sodio. \* Sustituir el pan normal por pan sin sal.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Sal de cocina y mesa, sal yodada, sal marina, sal de apio.
- Carnes saladas, ahumadas y curadas.
- Pescados ahumados y secados, caviar.
- Embutidos en general.
- Pan y biscoques con sal (excepto cantidades menores de 50 g).
- Aceitunas.
- Sopa de sobre, purés instantáneos, cubitos, patatas chips.
- Zumos de hortalizas envasados.
- Frutos oleaginosos salados.
- Pastelería industrial.
- Mantequilla salada, margarina con sal.
- Agua con gas, bebidas gaseosas en general.
- Condimentos salados, mostazas, pepinillos, conservas en vinagre, kétchup.



## Alimentos permitidos

Alimentos permitidos: Carnes, pescados, huevos. Jamón cocido bajo en sal. Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas. Fruta.



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes, aves
- Vísceras: lengua, riñones, hígado.
- Pescados frescos de agua dulce o mar.
- Huevos
- Leche, yogures, requesón.
- Queso sin sal.
- Pan sin sal
- Harina, pastas alimentarias, cereales.
- Papás, legumbres, verduras, hortalizas, tomate crudo.
- Fruta natural, en compota, zumos naturales
- Frutos secos sin sal
- Derivados de la leche.
- Condimentos: pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal, hierbas aromáticas.
- Bebidas alcohólicas
- Agua natural o mineral de baja mineralización.



## Normas prácticas en la alimentación enteral

La nutrición enteral con sonda está indicada para pacientes que tienen un tubo digestivo funcional pero no puede ingerir oralmente los nutrientes suficientes porque no son capaces de tragar o no desean comer

Las indicaciones específicas para la nutrición enteral son las siguientes:

1. Anorexia prolongada.
2. Desnutrición calórico-proteica.
3. Coma o depresión del sensorio.
4. Insuficiencia hepática.
5. Incapacidad de alimentarse por vía oral debido a un traumatismo de cráneo o cuello.
6. Enfermedad grave



La nutrición enteral con sonda está indicada para pacientes que tienen un tubo digestivo funcional pero no puede ingerir oralmente los nutrientes suficientes porque no son capaces de tragar o no desean comer.

- Preserava mejor la estructura y la función del tubo digestivo
- Tiene un costo más bajo
- Probablemente menos complicaciones, particularmente infecciones

Las indicaciones específicas para la nutrición enteral son las siguientes:

- Anorexia prolongada grave
- Coma o depresión del sensorio
- Insuficiencia hepática
- Incapacidad de alimentarse por vía oral debido a un traumatismo de cráneo o cuello
- Enfermedad grave (p. ej., quemaduras) que provocan estrés metabólico

as capacidades de médico y la preferencia del paciente.

## Alimentos

Módulos de alimentación: hay productos comercialmente disponibles que contienen un solo nutriente, como proteínas, grasas o hidratos de carbono



**Nutrición Enteral**



Formulaciones poliméricas: (incluidos alimentos licuados y formulaciones comerciales basados en leche o en lactosa) están comercialmente disponibles y en general proporcionan una dieta completa y balanceada. Para la alimentación oral o a través de sonda



## Bibliografía

Thomas, D. R. (s/f). Nutrición enteral con sonda. Manual MSD versión para profesionales. Recuperado el 5 de abril de 2024, de <https://www.msmanuals.com/es-cl/professional/trastornos-nutricionales/soporte-nutricional/nutrición-enteral-con-sonda>

de Familia. C. S. Cambre, M. C. M. M., & Coruña, A. (s/f). Dieta hiposódica e hipoproteica. Cardilogosciudadreal.es. Recuperado el 5 de abril de 2024, de <http://cardilogosciudadreal.es/wp-content/uploads/2020/04/dieta-hiposodica-e-hipoproteica.pdf>

Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética. (s/f). Sancyd.com. Recuperado el 5 de abril de 2024, de <http://sancyd.com/comedores/discapacitados/menu.dieta.hipocalorica.php>

Dieta líquida completa. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 5 de abril de 2024, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000206.htm>