

DIETAS TERAPÉUTICAS BÁSICAS



dieta de líquidos claros



Incluye solo líquidos sin pulpa, sin trozos de comida ni otros residuos. consideran parte de una dieta de líquidos claros.

se recomienda para:

para un ulceroso duodenal o bien, pos colecistectomía, dieta líquida astringente.

Dieta blanda

Los alimentos blandos deben tener una textura suave y ser fáciles de digerir, evitando estimular demasiado el sistema digestivo.

Son recomendados en para procedimientos médicos y quirúrgicos, como posoperatorios.

Se deben preferir alimentos que requieran poca masticación, como albóndigas o croquetas, en lugar de vegetales crudos o cereales fritos.



Dieta hipocalorica

Proporciona una dieta baja en calorías para maximizar la pérdida de peso y reducir la grasa corporal.

Elaboración de una dieta baja en calorías basada en alimentos con contenido proteico del 25-50%. Las grasas no deben superar el 30% de la energía, con aporte de ácido linolénico.

Se requiere 10-30 g de fibra y el 100% de vitaminas y minerales recomendados al día.

Alimentos Permitidos
Dieta HIPOCALÓRICA

 Sopas y Caldos <ul style="list-style-type: none">• Con mayor contenido de purinas, mejor grasa.• Añadido de cereales (10 gr. verduras abundantes).	 Carnes <ul style="list-style-type: none">• Magras• Res• Pollo• Pechado (fresco, conserva)	 Productos Lácteos <ul style="list-style-type: none">• Leche fluida.• Yogur.• Quesos frescos y bajos en grasa.	 Huevos <ul style="list-style-type: none">• Entero, claras• En tortillas.• Agregados a preparaciones.
--	---	--	---

Lic. Juana Molina



Dieta Hipercalorica

La dieta hipercalórica se usa para aumentar peso y masa muscular, siempre bajo supervisión profesional.

Se recomienda aumentar las calorías con alimentos de calidad, priorizando carbohidratos y proteínas sobre grasas. Se sugiere 1-1,5 gr de proteína por kg de peso, especialmente para personas con delgadez, mala alimentación, pérdida de apetito, trastornos de absorción o actividad física intensa.

plátano, el aguacate o el coco, Los frutos secos, cereales y sus derivados. huevos, la carne o el pescado.



Dieta hipoproteica

La ingesta proteica varía según el estado del paciente. En diálisis, se recomienda una dieta hipoproteica con moderada restricción de proteínas y mayor ingesta para contrarrestar el efecto catabólico.

Recomendaciones en diálisis, nefropatía diabética.

El uso de ceto e hidroxianálogos en combinación con una dieta baja en proteínas ha demostrado beneficios, pero su viabilidad es limitada en pacientes con bienestar y apetito afectados, y su recomendación no está establecida.



Evitar
En esta dieta se debe evitar alimentos naturales con alto contenido proteico, como lo son:

- Leche y derivados.
- Carnes y pescados.
- Legumbres.
- Mariscos.
- Frutos secos.

Composición
Esta dieta estará compuesta preferiblemente por

- Frutas.
- Verduras.
- Almidones (tapioca, maicena, yuca)
- Cereales.
- Pastas.
- Pan.
- Arroz.

Dieta hiperproteica.

Su aporte debe ser de 1,5 a 2g por kg al día, aumentando carbohidratos y lípidos. Se emplea para prevenir o corregir el catabolismo muscular (sarcopenia) y la pérdida de peso. Esta recomendado para pacientes en estado de desnutrición, con fiebre o infección, úlceras por presión y para aumentar la masa muscular.



Dieta hipo sódica

En casos de limitación de sodio, se recomiendan diferentes niveles de restricción según la gravedad de la enfermedad y la respuesta del paciente:

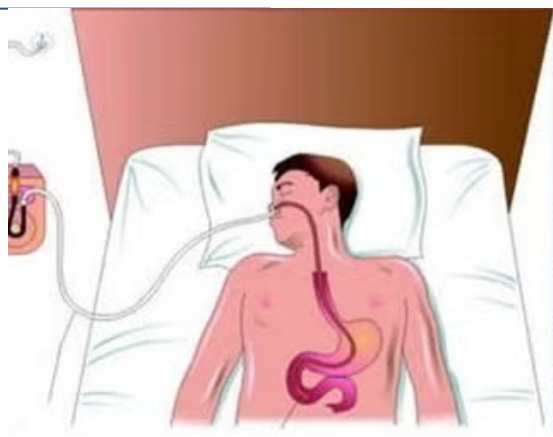
- Restricción moderada: 4g de sodio. (175mEq)
- Restricción leve: 2g de sodio. (87 mEq)
- Restricción moderada: 1g de sodio. (44mEq)
- Restricción estricta: 500mg de sodio. (22mEq)
- Restricción intensa: 250mg de sodio. (25mEq)
- Recomendadas para edemas, cirrosis, hipertensión, enfermedades cardíacas y renales.



Normas prácticas en alimentación enteral.

En ocasiones, algunos pacientes no pueden ingerir alimentos convencionales y requieren alimentación artificial en hospitales o centros de salud.

Se recomienda aumentar calorías a través de nutrición enteral o parenteral, priorizando carbohidratos y proteínas sobre grasas, sugiriendo 1-1,5 g de proteína por kg de peso, especialmente para personas con necesidades específicas.



Tipos de nutrición para la alimentación enteral.

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. En cualquier caso, el preparado de NE debe proporcionar los glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua requeridos por el paciente.

La industria farmacéutica produce alimentos especiales para NE. Son productos en polvo o en estado líquido. La mayoría se presentan con una proporción de glúcidos, proteínas y lípidos de acuerdo con la alimentación equilibrada; es decir, los glúcidos proporcionan el 50 % o poco más de la energía total, los lípidos entre el 30 y el 35 %, y las proteínas el resto.

Los glúcidos deberían estar en forma de glucosa y fructosa. Los lípidos, como MCT

