



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López

Nombre del profesor: Méndez Guillén Daniela
Montserrat

Nombre de la materia : planeación dietética

Nombre de la licenciatura : nutrición.

nombre del tema: DIETAS TERAPÉUTICAS BÁSICAS

Unidad 4

DIETAS TERAPÉUTICAS BÁSICAS

Dieta hídrica.

La dieta líquida está compuesta, como su nombre indica, por alimentos de textura líquida. La temperatura ambiente, o que objetivo es aportar fluidos y electrolitos a individuos que presentan una enfermedad de base que sólo les permite realizar una dieta de textura líquida o recibir una nutrición es decir según gastrointestinal. Hay que valorar la tolerancia a digestiva para que la dieta llegue progresivamente a la normalidad. Pero, también, puede ser obtenidos de manera líquida asociando al agua a ciertos alimentos. Se recomienda familiarmente determinados papillas, o preparados comerciales de proteínas en polvo, así como, alimentos a base de homogeneizados de carne, pescado, frutas.



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. También incluya:

- Sopas cremosas y coladas
- Té
- Jugo
- Bebidas
- Maltado
- Pudín
- Palitos de helado



Dieta blanda.

Los alimentos que puede comer en esta dieta blanda incluyen:

- Lácteos: leche y productos lácteos, salmón en puré o en grasas
- Verduras cocidas, ensaladas y congeladas
- Papas
- Frutas molidas, así como puré de manzana, banana y plátano
- Jugo de frutas y de verduras (ligeros que sean, especialmente aquellos con LPS, es posible que algunos se les dé el gusto y los beneficios)
- Panqueques, papillas y pasta cocidas con harina blanca refinada
- Cereales cocidos y refritos, como arroz a la crema o arroz hervido con leche
- Carnes hervidas y magras, tales como: filetes de res, de cerdo, de vaca, de cordero, de pollo y de pavo, preparadas al vapor, hervidas o cocidas a la plancha sin grasa agregada
- Panqueques de arroz o arroz
- Bebidas molidas
- Gelatinas, gelatinas y gelatinas de azúcar
- Pasta de trigo y pastas
- Huevos
- Tallo
- Alimentos especialmente cocidos
- Alimentos



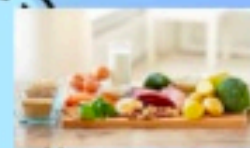
Dieta hipocalórica. Concepto. Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

La dieta hipocalórica aconseja consumir alimentos bajos en calorías y que aporten nutrientes, como vitaminas y minerales, al organismo. Apuesta por productos naturales y frescos, como fruta, verdura, carne, pescado y huevos. También incluye los cereales y el aceite vegetal. Además, recomienda preparar los platos a la plancha o hervidos. Los elementos a evitar en este régimen son los procesados, las fuentes de azúcares y las grasas saturadas.



Dieta hipercalórica. Concepto. Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

dieta que se centra fundamentalmente en el superávit calórico - carnes magras como el salmón, atún, pollo, huevos, frutas y verduras, avenas, maíz, arroz, quinoa y derivados integrales o con granos.



Dieta hipoproteica. Concepto. Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

La dieta estará compuesta preferiblemente por frutas, verduras, productos elaborados bajos en proteínas, almidones (papa, maicena, yuca), azúcares y grasas vegetales o animales.

Por lo tanto deben evitarse alimentos naturales con alto contenido en proteínas como la leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, frutos y frutos secos. Los cereales, pastas, pan, arroz y hortalizas se suelen sustituir por alimentos elaborados bajos en proteínas (hipoproteicos). Existen productos sustitutivos del huevo y sustitutos de leche para poder hacer diferentes preparadas. Y también podemos contar con quesos vegetales, leches vegetales, que son bajas en proteínas.



Dieta hiperproteica. Concepto. Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

Los dietas con un alto contenido en proteínas se utilizan para el crecimiento y el mantenimiento del peso, la hipertrofia muscular y la recuperación después del ejercicio. Cuando se usan, también es importante controlar la cantidad de sodio en la dieta para evitar el exceso de sodio. En la dieta se debe utilizar alimentos bajos en grasas, pero altos en proteínas, como la carne, el pescado, los huevos, los productos lácteos y los alimentos que contienen soja.

Carnes y pescados
Huevos
Leche y derivados
Legumbres
Soja y derivados
Especias
Aceite de oliva
Aceite de cáñamo
Aceite de aguacate
Pan y derivados
Arroz
Maíz
Patatas
Frutas y verduras con bajo contenido en azúcar
Frutas y verduras con alto contenido en azúcar



Dieta hipo-sódica. Concepto. Bases dietéticas. Alimentos a utilizar.

Leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos en sal
Carnes, pescados, huevos
Jamón cocido bajo en sal
Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas.
Fruta
Verdura
Aceite de oliva
Pan y biscoitos sin sal

Azúcar, miel, mermelada y pastelería casera. 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 cocinados a base de plantas.



Normas prácticas en alimentación enteral

Fuentes de hidratos de carbono: sacarosa, útil sólo para endulzar, ya que tiene el inconveniente de aumentar la osmolaridad de la suspensión que la contiene. Harinas dextrinomalteadas, del tipo de las que se utilizan en alimentación infantil.

Digosacáridos, compuestos de 8-10 moléculas de glucosa y que tienen la ventaja sobre las dextrinomalteadas que con el paso del tiempo no espesan el medio líquido que los contiene.

• Fuentes de proteínas: carnes o pescados homogeneizados, tal como se encuentran en los tarritos de alimentación infantil. Leche, preferiblemente la desnatada, que no forma grumos. Proteínas en polvo comerciales. — Fuente de lípidos: aceites, de oliva o de semillas. — Vitaminas y elementos químicos esenciales: el zumo de naranja (colado) puede ser útil, pero se emplearán preparados farmacéuticos de vitaminas y minerales en gotas o en polvo, que se añadirán en la dosis conveniente a alguna de las tomas diarias.