



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS COMITAN



LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

## Dietas



Yarely Arlette Morales Santiz

3ªA

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de junio de 2024

Dieta	Características	Indicaciones	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Dieta alimentación normal	En personas sanas	Alto contenido en fibra Bajo contenido de sodio Nutrientes suficientes Cantidades recomendables	Camarones Taza de espinacas Cebollas Cucharadas de mantequilla	Azúcar en exceso Fritos Pan Carbohidratos Helados
Dieta de líquidos claros	Alteraciones en esófago, laringe y estomago	En periodo posquirúrgico inmediato Cirugía de colon Diarrea aguda de corta duración	Infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé	Alimentos enteros
Dieta de líquidos completos o generales	Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono Es por vía oral	Cuando el paciente tolero la anterior dieta se comienza con esta	Bebidas a base de leche, pollo y huevo, zanahoria, chayote cocidos, licuados, papaya, plátano licuados, avena, arroz, maicena, aceites: canola, maíz, Olivia, Miel, y gelatina de agua	Alimentos enteros
Dieta licuada o enteral	Contiene proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibra, vitaminas, minerales y agua	Paciente que no puede deglutir de forma natural		
Dieta de purés	Alimentación completa Alimentos en purés y papillas	Pacientes con dificultad para masticar pero si puede tragar Problemas esofágicos Que no toleran alimentos solidos Se requiere jeringa para administrar los alimentos	Sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos, purés de verduras, cereales cocidos en puré, puré de papa, arroz o pasta, carne o pescado	
Dieta blanda	Alimentos con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos	Periodo de transición entre el plan de consistencia liquida, alimentación enteral, parenteral o mixta En procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal, como gastritis, ulceras o colitis	Alimentos a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite	Chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate, y especias concentradas
Dieta hipohenergetica	Reducción energética del requerimiento basal del individuo	Enfermedades metabólicas o complicaciones de enfermedades como consecuencia de algunos fármacos	Se permiten todos los alimentos considerando las comorbilidades que tendría el paciente	Leguminosas, y algunas verduras que produzcan inflamación
Dieta hiperenergetica	Contenido energético es más alto en kilocalorías	Desgaste energético, enfermedades catabólicas	Lácteos,	
Dieta baja en hidratos de carbono	Contenido se modifica reduciendo el requerimiento Alta en fibra dietética Control metabólico	Diabetes tipo 1 y 2, obesidad, síndrome metabólico, hipertrigliceridemia	Azúcares, almidones, fibra	
Dietas modificadas en residuo o fibra	Tipo de carbohidrato que no se puede digerir Dieta baja en residuos	Pacientes que deben mantener el colon en reposo Mínimo volumen fecal	Yogurt, pollo, jamón de pavo, manzana, pera, durazno cocidos y sin cascara, zanahoria, chayote cocidos, arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote, aceites maíz, girasol, oliva, soya, canola	Leche entera, descremada, cerdo, res, pescado, huevo, quesos, embutidos con chorizo, longaniza, vísceras, quesos grasos, avena, pan dulce, tortilla, pasteles, galletas dulces, frijoles, lenteja haba, soya, alverjón, grasas como tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas, azúcar, miel, refrescos, alimentos industrializados

Dieta brat o braty	Dieta que contiene solo 4 alimentos	En pacientes con diarrea aguda	banana, rice, apple, toast, plátano, arroz, manzana y pan tostado solo yogurt	Alimento de origen animal, verduras, leguminosas, aceites, azúcares
Dieta hipolipídica	Baja en colesterol Baja en grasas saturadas	Indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y dislipidemias		
Dieta hiperlipídica	Alimentos con alto contenido en ácidos grasos	Obesidad mórbida y epilepsia	Yogurt natural, carne con grasa de res, cerdo, pescado, huevo entero, jamón, chicharrón, vísceras como hígado, sesos, corazón, riñones, etc.	Leche semidescremada y descremada, carne sin grasa magra, frutas, cereales todos en general, leguminosas todas
Dieta hipoproteica	Deben ser muy cuidadas Alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteica	Enfermedad renal	Frutas y verduras, arroz integral, quínoa, pasta integral, leches vegetales o yogures desnatados, contenido en fibra	Carnes rojas y blancas, Pescados y mariscos, Huevos
Dieta hiperproteica	Cuando el consumo sobrepasa a 1g/kg/día de proteínas	En pacientes que se encuentran en hipercatabolismo	Cortes magros de carnes rojas, pollo, pescados, huevos, jamón natural, jamón de pavo, Lácteos bajos en grasas y derivados, Vegetales, como acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, repollo, col de bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, cebolla, ajo, pimentón	Cereales y tubérculos, como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca;; Granos, como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya; Azúcares y alimentos que lo contengan, como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados, gaseosas, bebidas alcohólicas