



ALUMNO: ALONDRA BELÈN LÒPEZ MORALES

TEMA: dietas terapeuticas basicas

**PROFESOR: Daniela Monserrat Mendez
Guillen**

MATERIA: Dietètica

UNIDAD: 4

FECHA: 29/03/25

DIETAS TERAPEUTICAS BASICAS

DIETA HIDRICA, LIQUIDA Y BLANDA

DIETA LIQUIDA

- Consiste en líquidos claros, como agua, jugos, caldos y té.
- Se utiliza después de una cirugía o cuando se tiene dificultad para tragar alimentos sólidos.
- Proporciona hidratación y electrolitos esenciales
- Baja en residuos..



DIETA SEMILIQUIDA

Consiste en consumir alimentos que tienen una textura suave y fácil de digerir, Proporciona nutrientes esenciales y facilita la digestión en personas con dificultades para tragar o digerir alimentos sólidos.

Alimentos indicados

1. Frutas: Purés de frutas, como manzana, plátano, mango o fresas.
2. Verduras: Purés de verduras, como zanahoria, calabacín, espinaca o brócoli.
3. Proteínas: Carnes cocidas y picadas, como pollo, pavo o ternera; pescados cocidos y picados; huevos revueltos; queso suave.
4. Granos: Arroz cocido y suave, pasta cocida, pan suave y sin corteza.
5. Lácteos: Leche, yogur, queso.
6. Bebidas: Agua, jugos de frutas suaves, té..



DIETA BLANDA

Dieta de transición entre la dieta líquida y la dieta normal. Se utiliza para pacientes que requieren una dieta fácil de digerir y tragar, pero que aún pueden consumir alimentos sólidos.

Alimentos indicados

1. Carnes: Carne de pollo, pavo, ternera o pescado cocida y suave.
2. Verduras: Verduras cocidas y suaves, como zanahoria, calabacín, espinaca o brócoli.
3. Frutas: Frutas cocidas y suaves, como manzana, pera o plátano.
4. Granos: Arroz cocido y suave, pasta cocida y suave, pan suave y sin corteza.
5. Lácteos: Leche, yogur suave, queso suave.
6. Bebidas: Agua, jugos de frutas suaves, té suave.



DIETA HIPOCALÓRICA

aporta menos de 800 kcal/día, con el objetivo de conseguir una máxima pérdida rápida de peso a expensas básicamente de la masa grasa.

El contenido proteico debe representar entre el 25 y el 50% del valor energético diario de la dieta. La energía obtenida de las grasas no debe ser superior al 30%, debiendo aportar 4,5 g/día de ácido linoleico

Alimentos a utilizar

1. Proteínas, Verduras, Frutas, Granos, Lácteos, Bebidas

Alimentos a evitar

1. Grasas y aceites
2. Carbohidratos simples
3. Alimentos procesados



DIETA HIPERCALÓRICA

Se utiliza para aumentar el peso y la masa muscular en personas que lo necesitan, proporciona más calorías de las que el cuerpo necesita para mantener su peso actual.

Alimentos a utilizar

1. Proteínas: Carne roja, pescado, pollo, huevos, legumbres, frutos secos y semillas.
2. Carbohidratos: Pan blanco, arroz blanco, pasta, frutas y verduras.
3. Grasas: Aceites vegetales, como el aceite de oliva y el aceite de girasol, y grasas animales, como la mantequilla y la crema.
4. Lácteos: Leche entera, yogur entero y queso entero.
5. Bebidas: Jugos de frutas, leche y bebidas deportivas.

Alimentos específicos para aumentar la ingesta calórica

1. Frutos secos y semillas: Almendras, nueces, semillas de girasol y semillas de calabaza.
2. Aceites y grasas: Aceite de oliva, aceite de girasol, mantequilla y crema.
3. Proteínas en polvo: Proteína de suero de leche, proteína de caseína y proteína de soja.
4. Bebidas calóricas: Jugos de frutas, leche y bebidas deportivas.



DIETA HIPOPROTEICA

Limita el consumo de proteínas, es especialmente indicativa para pacientes que padecen enfermedades que afectan la función renal o hepática, donde el metabolismo y la eliminación de productos de desecho proteico puede estar comprometido.

- Reducción de la ingesta de proteínas total.
- Ajuste en la cantidad de aminoácidos esenciales.
- Aumento de calorías provenientes de carbohidratos y grasas para cubrir los requerimientos energéticos.

Indicada en

- Px con insuficiencia renal crónica.
- Px con enfermedades hepáticas graves.
- Algunas condiciones metabólicas específicas donde se necesita limitar la carga proteica.

Alimentos:

- Fuentes de proteínas de alta calidad, en menor cantidad (huevos, pescado, carne magra).
- Alimentos ricos en carbohidratos (arroz, pasta, pan).
- Grasas saludables (aceites vegetales, aguacate).
- Verduras y frutas que aporten micronutrientes



DIETA HIPERPROTEICA

Se caracteriza por un aumento del consumo de proteínas, generalmente superior al 20-30% de las calorías totales, se utiliza para aumentar la masa muscular, favorecer la pérdida de peso, o en el tratamiento de ciertas condiciones médicas. El consumo de 0,8 g/kg/día de proteínas es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del adulto

- Aumento de la ingesta total de proteínas.
- Enfoque en proteínas de alto valor biológico.
- Control de la ingesta de carbohidratos y grasas para equilibrar la dieta.

Indicada en

- Atletas o personas en programas de entrenamiento físico.
- Px en recuperación de cirugías o enfermedades que requieren aumento de masa muscular.
- Personas con necesidad de pérdida de peso que buscan aumentar la saciedad.

Alimentos

- Carnes magras (pollo, pavo, ternera).
- Pescados salmón, atún.
- Huevos y productos lácteos
- Suplementos proteicos



Dieta HIPERPROTEICA

DIETA HIPOSODICA

Limita el consumo de sodio, recomendada principalmente para controlar la presión arterial y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

- Restricción de alimentos altos en sodio.
- Aumento del consumo de potasio y otros minerales para equilibrar la dieta.
- Enfoque en alimentos frescos y mínimamente procesados.

- Px hipertensos o con riesgo de enfermedad cardíaca.
- Px con enfermedades renales.
- Px con condiciones de edema.

Alimentos

- Frutas y verduras frescas.
- Granos enteros.
- Carne magra sin adición de sal.
- Especias y hierbas frescas en lugar de sal para sazonar.



NORMAS PRÁCTICAS EN ALIMENTACIÓN ENTERAL

Normas Prácticas en Alimentación Enteral

- Higiene: Mantener la limpieza y desinfección de todos los equipos y superficies.
- Evaluación del paciente: Determinar las necesidades nutricionales específicas del paciente antes de iniciar la alimentación enteral.
- Monitoreo: Observar la tolerancia del paciente a la nutrición enteral (signos de complicaciones, como náuseas o distensión abdominal).
- Progresión: Iniciar la alimentación lentamente, aumentando el volumen y la concentración según la tolerancia.

Tipos de Nutrición Enteral

- Nutrición enteral hospitalaria: Administrada en el entorno hospitalario, a menudo para pacientes en recuperación postoperatoria o aquellos con enfermedades agudas.
- Nutrición enteral por sonda: Puede ser administrada por vía oral a través de un dispositivo o mediante sondas nasogástricas, gastrointestinales o de gastrostomía.

Alimentos Especiales para Nutrición Enteral

Los alimentos destinados a la nutrición enteral deben ser líquidos y homogéneos. Pueden clasificarse en:

- Formula polimerica: Fórmulas estandarizadas que contienen los nutrientes necesarios en las proporciones adecuadas.
- Formula polimerica artesanal: Alimentos convencionales que han sido tratados para ajustarse a la consistencia y composición requeridas para la nutrición enteral.

Vías de Acceso de las Sondas de Alimentación

- Sonda Nasogástrica: Inserción a través de la nariz hasta el estómago, adecuada para su uso a corto plazo.
- Sonda Orofaringea: Inserción en la boca y hacia el estómago, también de uso a corto plazo.
- Gastrostomía: Un acceso quirúrgico directo al estómago a través de la pared abdominal, indicado para alimentación a largo plazo.
- Yeyunostomía: Inserción directa en el yeyuno, utilizada cuando el estómago no puede ser utilizado.

