



**DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN**

**Sophia sánchez
trujillo**

**2 cuatrimestre de
nutrición**

HIPERPROTEICA

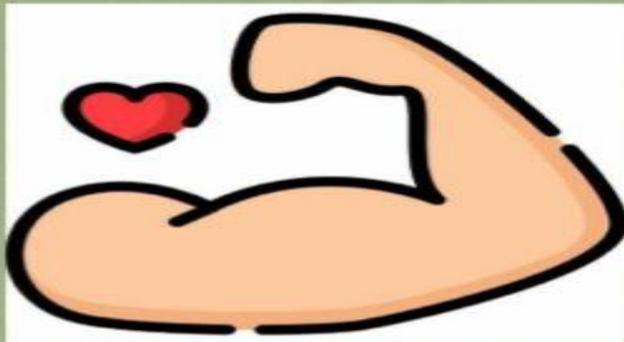
¿Que es?



un tipo de alimentación en la que el consumo de proteínas es significativamente mayor que en una dieta equilibrada estándar. Generalmente, se recomienda para personas que buscan aumentar masa muscular, perder grasa o mejorar el rendimiento deportivo.

Características

- Aporte elevado de proteínas: Se recomienda entre 1.5 y 2.5 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal, dependiendo del objetivo.
- Fuentes de proteínas: Carnes magras, pescados, huevos, lácteos, legumbres, frutos secos y suplementos como proteína en polvo.
- Reducción de carbohidratos y grasas:
- Puede acompañarse de una disminución en carbohidratos para favorecer la pérdida de grasa.



Beneficios

- Favorece el desarrollo y mantenimiento de la masa muscular.
- Aumenta la saciedad, ayudando al control del apetito.
- Puede acelerar el metabolismo y favorecer la pérdida de grasa.

nota

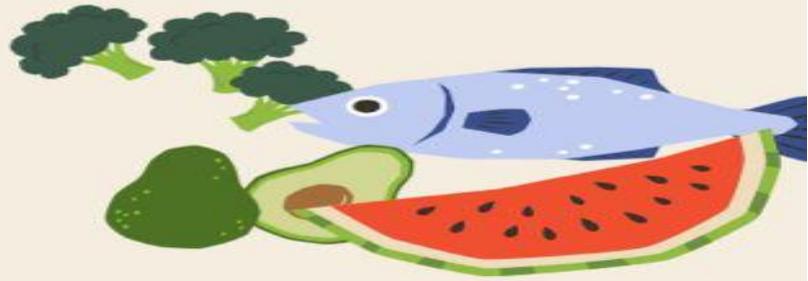
- Un consumo excesivo y prolongado de proteínas puede sobrecargar los riñones y el hígado.
- Puede generar déficit de otros nutrientes si no se equilibra bien.
- Puede provocar estreñimiento si la ingesta de fibra es baja.



DIETA HIPOGLUCUCIDA

¿QUE ES?

es un tipo de alimentación en la que se reduce el consumo de carbohidratos (glúcidos) en comparación con una dieta estándar. Es común en planes para la pérdida de peso, el control de la diabetes y el tratamiento de ciertas condiciones metabólicas.



CARACTERISTICAS

- **Reducción de carbohidratos:** Generalmente, se limita la ingesta de carbohidratos a menos del 40% del total de calorías diarias. En dietas más estrictas, como la cetogénica, puede bajar hasta el 5-10%.
- **Fuentes de carbohidratos restringidas:** Se reducen o eliminan azúcares, harinas refinadas, pan, pasta, arroz, cereales y ciertos tubérculos.
- **Aumento de proteínas y grasas saludables:**
- Se priorizan carnes, pescados, huevos, frutos secos, aguacate, aceite de oliva y vegetales bajos en almidón.

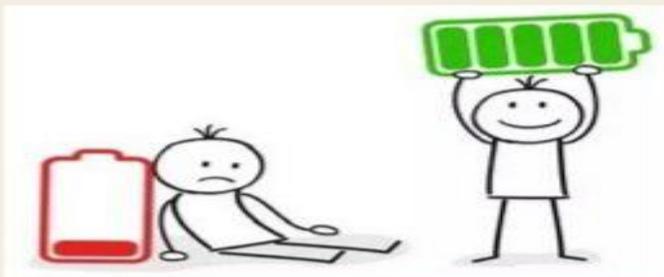
BENEFICIOS

- Pérdida de peso al reducir los picos de insulina y promover la quema de grasa.
- Control de la glucosa en sangre, útil para personas con resistencia a la insulina o diabetes tipo 2.
- Mayor saciedad, ya que las proteínas y grasas generan una sensación de plenitud prolongada.



NOTA

- Puede causar fatiga y falta de energía en las primeras semanas.
- Si no se planifica bien, puede llevar a déficits de fibra, vitaminas y minerales.
- No es recomendable para todas las personas, especialmente aquellas con problemas renales o metabólicos específicos.



DIETA hiposodica

1

¿QUE ES ?

es un tipo de alimentación en la que se reduce el consumo de sodio (sal) con el objetivo de controlar la presión arterial, prevenir la retención de líquidos y mejorar la salud cardiovascular.



CARACTERISTICAS

- **Restricción de sodio:** Se recomienda un consumo inferior a 2,300 mg de sodio al día (equivalente a una cucharadita de sal) y, en casos más estrictos, menos de 1,500 mg diarios.
- **Evitar alimentos ultraprocesados:** Muchos productos enlatados, embutidos y comidas rápidas contienen grandes cantidades de sodio.
- **Uso de condimentos naturales:** Se reemplaza la sal con especias, hierbas aromáticas, limón o vinagre.

2



ALIMENTOS RECOMENDADOS

3

Frutas y verduras frescas.

✓ Carnes y pescados frescos (sin procesar).

✓ Legumbres y cereales integrales sin sal añadida.

• Lácteos bajos en sodio (yogur natural, quesos frescos bajos en sal).

✓ Frutos secos sin sal y aceites saludables (oliva, aguacate).



4

DIETA IDEAL PARA

Este tipo de dieta es ideal para personas con hipertensión, problemas renales o enfermedades cardiovasculares.



DIETA LIQUIDA

¿Que es ?



consiste en consumir solo líquidos y alimentos en forma líquida o licuada. Se puede hacer por razones médicas (antes o después de una cirugía) o como un plan detox o de pérdida de peso.

características

se basa en consumir solo líquidos, caldos, jugos y batidos, sin alimentos sólidos. Es fácil de digerir, baja en fibra y puede ser hipocalórica o balanceada según su propósito. Se usa para detox, pérdida de peso o por razones médicas, pero no debe prolongarse sin supervisión.



beneficios

Descanso digestivo
Hidratación y desintoxicación
~ Pérdida de peso rápida (aunque no siempre sostenible)



nota

Puede causar déficit de nutrientes si se hace por mucho tiempo
! No aporta suficiente fibra, lo que puede afectar la digestión
! No es recomendable sin supervisión médica si se hace por más de unos días



DIETA hipercalorica



¿QUE ES ?

está diseñada para aumentar el consumo de calorías con el objetivo de ganar peso, especialmente masa muscular.

CARACTERISTICAS

- Alto contenido calórico: Suele ser superior a las 2500-3000 calorías diarias, dependiendo del objetivo.
- Rica en carbohidratos y proteínas: Para promover el crecimiento muscular y reponer energía.



BENEFICIOS

- Aumento de masa muscular
- Mejora en el rendimiento físico
- Ayuda en personas con metabolismo rápido que tienen dificultad para ganar peso

PRECAUCIONES

- Evitar un exceso de grasas saturadas.
- Asegurarse de mantener un balance entre calorías y nutrientes para evitar ganar grasa corporal en exceso.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

proteínas
lacteos enteros
frutas y vegetales
carbohidratos complejos

DIETA hipocalorica



01

¿Que es ?

es aquella que aporta menos calorías de las que el cuerpo gasta, ayudando a perder peso.

CARACTERÍSTICAS

Déficit calórico controlado (generalmente 1200-1800 kcal/día).

~ Rica en proteínas para preservar músculo.

Baja en grasas y carbohidratos refinados.

Alta en fibra para saciedad.

02



03

BENEFICIOS

pérdida de peso
mejora el metabolismo
mejora la digestión
mayor energía y bienestar



04

ALIMENTOS RECOMENDADOS

se recomiendan proteínas magras, verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, lácteos bajos en grasa y frutos secos en pequeñas cantidades.



