



**Mi Universidad**

**UNIDAD 4**

2º Cuatrimestre

Nombre del Alumno:

Jennifer Valentina Pérez  
García

Nombre del docente:

Daniela Monserrat  
Méndez Guillén

Licenciatura: Nutrición

Materia: Planeación  
Dietética

Bibliografía: UDS.(2024).

Antología de Nutrición  
2ºCuatrimestre

**SUPERNOTA**  
**(Infografía)**

# PLANEACIÓN DIETÉTICA

## DIETAS



### DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

Definición: Solo líquidos transparentes para hidratación y descanso digestivo.

Permitidos: Caldos desgrasados, gelatina, jugos sin pulpa, té.

No permitidos: Lácteos, jugos con pulpa, bebidas con gas.

Tiempo: 1-3 días.

Ejemplo: Gelatina sin azúcar y té de manzanilla.



### DIETA LIQUIDOS GENERALES

Definición: Más completa que la de líquidos claros, aporta más nutrientes.

Permitidos: Sopas coladas, licuados, leche, yogurt líquido, atoles.

No permitidos: Alimentos sólidos, café fuerte.

Tiempo: 3-5 días.

Ejemplo: Licuado de plátano con leche y miel.



### DIETA ENTERAL Y ARTESANAL

Definición: Administrada por sonda, puede ser comercial o casera.

Permitidos: Fórmulas comerciales o alimentos licuados.

No permitidos: Alimentos sólidos.

Tiempo: Según indicación médica.

Ejemplo: Papilla de pollo, arroz y zanahoria licuados.



### DIETA BLANDA

Definición: Fácil digestión, recomendada tras cirugías o problemas gástricos.

Permitidos: Carnes magras, purés, arroz, frutas y verduras cocidas.

No permitidos: Frituras, picantes, bebidas carbonatadas.

Tiempo: 3-7 días.

Ejemplo: Pechuga de pollo con puré de papa.



### DIETA HIPERCALORICA

Definición: Aporta más calorías para aumentar peso o energía.

Permitidos: Carnes, lácteos enteros, frutos secos, aceites saludables.

No permitidos: Comida chatarra, exceso de azúcares refinados.

Tiempo: Según necesidad y objetivo.

Ejemplo: Arroz con pollo, aguacate y nueces.



### DIETA HIPERPROTEICA Y HIPOPROTEICA

Definición: La hiperproteica aumenta proteínas; la hipoproteica las reduce.

Hiperproteica - Permitidos: Carnes magras, huevo, lácteos bajos en grasa.

Hipoproteica - Permitidos: Frutas, verduras, cereales refinados.

Tiempo: Según indicación médica.

Ejemplo hiperproteica: Pechuga de pollo con quinoa.

Ejemplo hipoproteica: Puré de calabacín con arroz.



### DIETA HIPOCALORICA

Definición: Reducción calórica para pérdida de peso.

Permitidos: Verduras, frutas, proteínas magras, grasas saludables.

No permitidos: Harinas refinadas, frituras, azúcares añadidos.

Tiempo: Bajo supervisión profesional.

Ejemplo: Ensalada de atún con lechuga y pepino.