



**Mi Universidad**

**SUPERNOTA**

*Nombre del Alumno: Carlos Ariel Pérez Hernández*

*Nombre del tema: Dietas Terapéuticas Básicas*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Planeación Dietética*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 2*

# DIETAS TERAPEUTICAS BASICAS

## DIETA HIDRICA, LIQUIDA Y BLANDA. CONCEPTO. BASES DIETÉTICAS. ALIMENTOS A UTILIZAR.

- Dieta líquida: Para pacientes con mínima estimulación digestiva. Puede ser completa o incompleta.
- Dieta semilíquida: Paso intermedio, incluye purés, flanes y yogur.
- Dieta triturada/pastosa: Para quienes no pueden masticar; evita líquidos en pacientes con problemas neurológicos.



- Dieta blanda: Textura suave, sin fritos ni alimentos irritantes; ideal para postoperatorios y problemas digestivos.
- Dieta de fácil digestión: Última fase antes de la dieta normal, excluye alimentos grasos y flatulentos.
- Dieta basal: Para hospitalizados sin restricciones específicas, pero sin alimentos difíciles de digerir.

## DIETA HIPOCALÓRICA. CONCEPTO. BASES DIETÉTICAS. ALIMENTOS A UTILIZAR.

- Objetivo: Pérdida rápida de peso (<800 kcal/día).
- Composición: Alta en proteínas, baja en grasas y carbohidratos, con vitaminas y minerales completos.
- Riesgos: Déficit proteico, alteraciones metabólicas, efecto rebote.
- Precauciones: Supervisión médica, duración limitada, ejercicio para mantener el metabolismo.



## DIETA HIPERCALÓRICA. CONCEPTO. BASES DIETÉTICAS. ALIMENTOS A UTILIZAR.

- Objetivo: Aumentar peso y masa muscular con alimentos nutritivos.
- Claves: Más carbohidratos y proteínas, moderar grasas y fibra para evitar saciedad.  
Estrategias: Comer frecuentemente, preferir alimentos calóricos y fáciles de digerir (frutos secos, lácteos enteros, huevos, carnes blancas, arroz, pan).
- Precauciones: Supervisión profesional, evitar exceso de azúcares y comidas muy calientes.



# DIETAS TERAPEUTICAS BASICAS

## DIETA HIPOPROTEICA. CONCEPTO. BASES DIETÉTICAS. ALIMENTOS A UTILIZAR.

- Objetivo: Proteger la función renal reduciendo la ingesta de proteínas.
- Ingesta recomendada:  
ERC: 0.6-0.9 g/kg/día.
- Diálisis: 1.1-1.3 g/kg/día (50% proteínas de alto valor biológico).
- Beneficios: Retrasa la progresión de la ERC y reduce la acumulación de productos nitrogenados.
- Consideraciones: Supervisión médica, posible uso de cetanoálogos en casos extremos.



## DIETA HIPERPROTEICA. CONCEPTO. BASES DIETÉTICAS. ALIMENTOS A UTILIZAR

- Indicaciones de la dieta:
- Reducir proteínas y aumentar frutas y hortalizas para prevenir acidosis y pérdida ósea.
- Limitaciones y riesgos:
- Acidosis metabólica, desmineralización ósea y riesgo renal, especialmente en ERC y obesidad.
- Alimentos a limitar:
- Carnes, pescados, quesos y granos con alta carga ácida.
- Alimentos recomendados:
- Frutas, hortalizas, yogurt y alcalinizantes como bicarbonato o citrato.



## DIETA HIPOSÓDICA. CONCEPTO. BASES DIETÉTICAS. ALIMENTOS A UTILIZAR.

- Concepto:  
Restricción de sodio para tratar edemas e hipertensión.
- Bases dietéticas:  
Reduce la retención de líquidos y ayuda a controlar la presión arterial.
- Clasificación:
- Estándar: 1500-3000 mg Na.
- Estricta: 600-1000 mg Na.
- Severa: 200-400 mg Na (hospitalaria).
- Alimentos a utilizar:  
Evitar sal y procesados. Consumir alimentos frescos.



## NORMAS PRÁCTICAS EN ALIMENTACIÓN ENTERAL.

- Nutrición artificial:
- Método para alimentar a pacientes que no pueden comer, mediante nutrición enteral (vía digestiva) o parenteral (vía intravenosa).
- Nutrición Enteral (NE):
- Alimentos líquidos administrados por sonda, con nutrientes esenciales.
- Tipos de preparados:
- Poliméricos: Requieren digestión.
- Monoméricos: Fáciles de absorber, pero pueden causar diarreas.
- Peptídicos: Mejor tolerancia intestinal.
- Vías de acceso:
- Nasogástrica: Por la nariz.
- Gastrostomía: A través del abdomen.
- Yeyunostomía: En el yeyuno tras cirugía.



(UDS, PAG 72-83)

## Bibliografía

UDS. (PAG 72-83). *ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE PLANEACION DIETETICA.*