



Super Nota

Nombre del Alumno: María Fernanda López Águilar

Nombre del tema: Dietas Terapéuticas Básicas

Parcial: 4º

Nombre de la Materia: Planeación Dietética

Nombre del profesor: Daniela Manserrat Méndez

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: Segundo Cuatrimestre.

28/Marzo/2025

Dietas Terapéuticas

Básicas

PLANEACION DIETÉTICA



Dieta hídrica, líquida y blanda.

Las dietas terapéuticas son planes alimentarios personalizados para pacientes con necesidades nutricionales específicas. Se dividen en líquidas (alimentos líquidos a temperatura ambiente), semilíquidas (alimentos líquidos y blandos), blandas (alimentos en forma de puré) y blandas (alimentos suaves y fáciles de digerir). Cada tipo de dieta tiene indicaciones y contraindicaciones específicas, y debe ser indicada y supervisada por un profesional de la salud. Además, existen variedades de dietas blandas y de fácil digestión, adaptadas a necesidades individuales como la dieta blanda de primer nivel. La dieta de fácil digestión para pacientes con intolerancia o patología biliar.

Dieta hipocalórica.

Las dietas hipocalóricas son planes alimentarios que aportan menos de 1600 calorías diarias, son hipograsas y pobres en hidratos de carbono, e incluyen proteínas de alto valor biológico y aportan el 50% de las calorías diarias recomendadas de vitaminas y minerales. Los objetivos pueden girar en torno al mantenimiento o pérdida de peso, mejorar el control de la diabetes, reducir el colesterol y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, pero lo que siempre se persigue es un mejor control de la salud y tener un mejor estado de salud. Esta dieta es más digestiva y permite que se pueda comer por un tiempo más largo y seguir aprovechando los nutrientes saludables, como aquellos con fibra, que ayudan a otros trastornos relacionados con el peso. Es importante que estas dietas sean personalizadas y supervisadas por un profesional de la salud para asegurar la seguridad y eficacia del plan dietético.



Dieta hipercalórica.

La dieta hipercalórica es un plan alimentario diseñado para proporcionar una cantidad suficiente de calorías con el objetivo de aumentar el peso de manera saludable. Es diseñada para personas que necesitan aumentar de peso, como atletas, personas con problemas de digestión o aquellas que necesitan recuperar peso después de una enfermedad o lesión. Las dietas hipercalóricas se dividen en hipercalóricas y supercalóricas por su propósito. La dieta hipercalórica es una variedad de alimentos ricos en calorías, proteínas, vitaminas y minerales. Es fundamental aumentar la ingesta calórica de manera gradual y saludable, evitando alimentos procesados y ricos en grasas saturadas. Además, es importante incluir alimentos fáciles de digerir, como cereales integrales, proteínas, frutas y verduras cocidas, y evitar alimentos que puedan generar malestar, como el alcohol y el café de los condimentos.



Dieta hipoproteica.

La dieta hipoproteica es un plan alimentario que restringe la ingesta de proteínas para reducir la carga de trabajo de los riñones y retrasar la progresión de la enfermedad renal crónica. Esta dieta se recomienda para pacientes con enfermedad renal crónica, especialmente aquellos con insuficiencia dialítica, y se caracteriza por una ingesta promedio de 0,8 g de proteínas por kilogramo de peso corporal. La dieta hipoproteica, la dieta es beneficiosa para pacientes con diabetes, quienes experimentan con niveles promedio de azúcar de 100 mg/dl. El objetivo de esta dieta es reducir la acumulación de productos de desecho en la sangre y prevenir la hemozemia renal.



Dieta hipoproteica.

Las dietas hipoproteicas están diseñadas para reducir la carga de proteínas que los riñones necesitan procesar, pero no son recomendadas para la población en general. Se recomienda consultar con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier dieta hipoproteica, ya que el exceso de proteínas puede generar problemas de salud como acidosis metabólica, osteoporosis, estrés del hígado y formación de cálculos renales. Es importante seguir una variedad de fuentes de proteínas en la dieta.



Dietas Terapéuticas

Básicas

PLANEACION DIETÉTICA

Dieta hipo sódica.



La dieta hipo sódica es una dieta que restringe la ingesta de sodio para ayudar a controlar la presión arterial y reducir el riesgo de complicaciones cardiovasculares, especialmente en personas con hipertensión, edema, insuficiencia cardíaca o insuficiencia renal. Se clasifica en tres niveles de restricción de sodio: estándar, estricta y severa. La dieta permite alimentos como frutas y verduras frescas, carnes magras y pescados, granos integrales y semillas, lácteos bajos en sodio, y aceites vegetales y grasas saludables, mientras que se debe evitar o limitar alimentos procesados y productos que contienen alto nivel de sodio. Es importante consultar con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier dieta hipo sódica para mantener un equilibrio de nutrientes y energía en la dieta.

Normas prácticas en alimentación enteral.

La alimentación enteral es un método de nutrición que se utiliza cuando un paciente no puede ingerir alimentos de manera convencional. Consiste en la administración de alimentos especiales, llamadas dietas enterales, a través de una sonda de alimentación que se coloca en el tubo digestivo. Los alimentos pueden ser convencionales, como frutas y verduras, carnes y pescados, o preparatos comerciales específicos para nutrición enteral. Estos preparados pueden ser polimerizados, que requieren digestión, o monoméricos, que pueden ser absorbidos directamente. La sonda de alimentación puede ser colocada a través de la nariz, la boca, la pared abdominal o el cuello, dependiendo de las necesidades del paciente. La alimentación enteral es una opción para pacientes con hipertensión, edema, insuficiencia cardíaca y otros trastornos que requieren una dieta especializada.



REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA: Antología de Planeación Dietética, pag 72-83, UDS, 2025