



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Liliana Aguilar Díaz

Nombre del tema: Dietas Terapéuticas Básicas

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Planeación Dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Segundo

4.1 DIETA HÍDRICA, LÍQUIDA Y BLANDA



CONCEPTO

Las dietas terapéuticas son planes de alimentación diseñados para satisfacer las necesidades nutricionales de pacientes con enfermedades o condiciones específicas. Estas dietas pueden ser modificadas en términos de textura, composición y preparación para adaptarse a las necesidades individuales del paciente.

BASES DIETÉTICAS

1. Aportar los nutrientes y energía necesarios para el paciente.
2. Modificar la textura y composición de los alimentos para adaptarse a las necesidades individuales del paciente.
3. Minimizar la estimulación gastrointestinal y reducir el riesgo de complicaciones.



ALIMENTOS A UTILIZAR

Dieta hídrica: agua, caldos claros.

- Dieta líquida: papillas, preparados comerciales de proteínas en polvo, alimentos infantiles homogeneizados.

- Dieta semilíquida: flan, yogur, purés, huevos pasados por agua, manzana cocida.

- Dieta blanda: alimentos cocidos, verduras hervidas, carnes y pescados a la plancha, ensaladas sencillas, fruta cruda.

- Dieta de fácil digestión: sopas, verdura hervida con patata, carne o pescado a la plancha, ensaladas sencillas, fruta cruda.



4.2 DIETA HIPOCALÓRICA

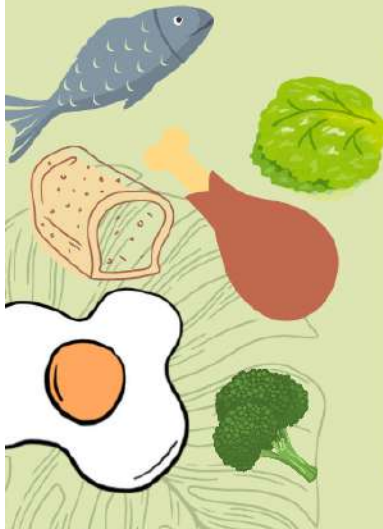


CONCEPTO

La dieta hipocalórica es un plan de alimentación que reduce la ingesta calórica para promover la pérdida de peso. La dieta muy baja en calorías (VLCD) es una variante que aporta menos de 800 kcal/día.

BASES DIETÉTICAS

1. Reducción de la ingesta calórica para promover la pérdida de peso.
2. Aporte de proteínas de alto valor biológico para mantener el recambio proteico.
3. Limitación de las grasas y los hidratos de carbono.
4. Aporte suficiente de fibra, vitaminas y minerales.



ALIMENTOS A UTILIZAR

1. Proteínas magras: pollo, pescado, tofu.
2. Verduras bajas en calorías: lechuga, espinacas, brócoli.
3. Frutas bajas en calorías: manzanas, naranjas, fresas.
4. Granos integrales: arroz integral, quinoa, pan integral.
5. Suplementos nutricionales: proteínas en polvo, vitaminas y minerales.

ES IMPORTANTE

destacar que la dieta hipocalórica debe ser supervisada por un profesional de la salud para asegurarse de que se estén cumpliendo las necesidades nutricionales del individuo.



4.3 DIETA HIPERCALORICA



CONCEPTO

La dieta hipercalórica es un plan de alimentación diseñado para aumentar el peso y la masa muscular, mediante el aumento de la calidad y cantidad de los alimentos ingeridos

BASES DIETÉTICAS

1. Aumentar la ingesta calórica a expensas de la calidad y cantidad de los alimentos.
2. Aumentar la ingesta de hidratos de carbono y proteínas.
3. Limitar la ingesta de grasas y fibra.
4. Incluir alimentos ricos en vitaminas y minerales.
5. Evitar alimentos que disminuyan el apetito



ALIMENTOS A UTILIZAR

1. Proteínas magras: carnes blancas, pescado, huevos, queso.
2. Hidratos de carbono: pastas, arroces, cereales, patatas.
3. Frutas y verduras: cocidas o en forma de purés.
4. Grasas saludables: aceite de oliva, mantequilla.
5. Frutos secos y semillas: almendras, nueces, semillas de chía.
6. Bebidas: leche, jugos de frutas, infusiones en leche.
7. Suplementos dietéticos: bebidas o productos hipercalóricos de fórmula.



4.4 DIETA HIPOPROTEICA

CONCEPTO

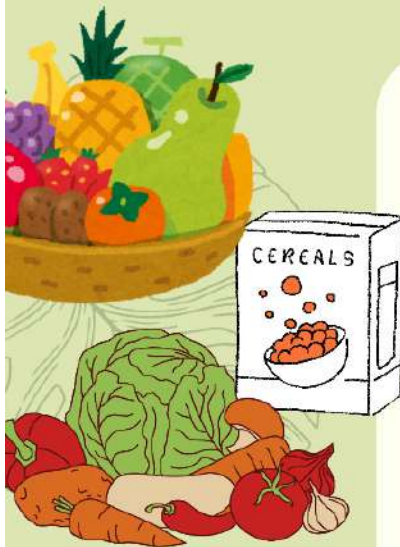
La dieta hipoproteica es una dieta que restringe la ingesta de proteínas para pacientes con enfermedad renal crónica (ERC), con el objetivo de retrasar la progresión de la enfermedad



BASES DIETÉTICAS

1. Restricción de la ingesta de proteínas a 0,6–0,8 gr/kg/día para pacientes con ERC.
2. Aumento de la ingesta de proteínas a 1,1–1,2 gr/kg/día para pacientes en diálisis.
3. Inclusión de proteínas de elevado valor biológico.
4. Reducción de la ingesta de fosfatos, sulfatos y ácidos orgánicos.

DISMINUIR



ALIMENTOS A UTILIZAR

1. Proteínas de bajo contenido proteico: cereales, frutas, verduras.
2. Proteínas de elevado valor biológico: carnes magras, pescado, huevos, lácteos.
3. Alimentos ricos en energía: aceites vegetales, frutos secos, semillas.
4. Bebidas: agua, jugos de frutas, infusiones.

4.5 DIETA HIPERPROTEICA



CONCEPTO

La dieta hiperproteica es una dieta que contiene una cantidad excesiva de proteínas, lo que puede generar una carga ácida potencial y afectar la salud ósea y renal.

BASES DIETÉTICAS

1. Consumo excesivo de proteínas animales, como carnes y pescado.
2. Bajo consumo de frutas y hortalizas, que son ricas en bases alcalinas.
3. Alto contenido de ácidos en la dieta, lo que puede generar acidosis metabólica crónica.

DISMINUIR



ALIMENTOS A UTILIZAR

1. Proteínas animales: carnes, pescado, huevos, lácteos.
2. Alimentos procesados: productos de granos, quesos, embutidos.
3. Alimentos ricos en ácidos: vinagres, salsas, condimentos.

IMPORTANTE

Es importante destacar que una dieta hiperproteica no es recomendable para la mayoría de las personas, ya que puede generar problemas de salud a largo plazo.



UNIDAD IV DIETAS TERAPÉUTICAS BÁSICAS.

4.6 DIETA HIPOSODICA

CONCEPTO

La dieta hipo sódica es una dieta que restringe la ingesta de sodio con el objetivo de reducir la presión arterial y prevenir o tratar ciertas condiciones, como los edemas y la hipertensión arterial.



BASES DIETÉTICAS

1. Restricción de la ingesta de sodio a 1500-3000 mg/día.
2. Selección de alimentos naturales y frescos, evitando alimentos procesados y condimentados.
3. Uso de hierbas y especias para dar sabor a los alimentos en lugar de la sal.
4. Asegurarse de que la dieta sea equilibrada y proporcionar suficientes nutrientes esenciales.



ALIMENTOS A UTILIZAR

1. Frutas y verduras frescas.
2. Proteínas magras, como pollo, pescado y tofu.
3. Granos integrales, como arroz integral y quinoa.
4. Lácteos bajos en sodio, como leche y yogur.
5. Hierbas y especias, como orégano, tomillo y pimienta.

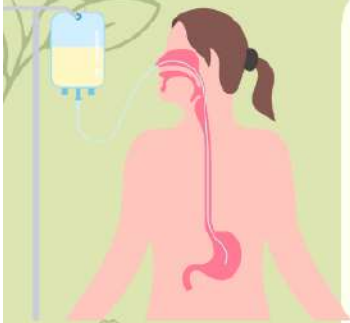


EVITAR

1. Alimentos enlatados y procesados.
2. Salsas y condimentos salados.
3. Quesos y productos lácteos altos en sodio.
4. Carnes procesadas, como salchichas y embutidos.



4.7 NORMAS PRÁCTICAS EN ALIMENTACIÓN ENTERAL



CONCEPTO

La alimentación enteral es una forma de nutrición que se utiliza para proporcionar nutrientes esenciales a pacientes que no pueden ingerir alimentos de manera convencional.

BASES DIETÉTICAS

1. Proporcionar nutrientes esenciales, como proteínas, grasas y carbohidratos.
2. Utilizar alimentos líquidos o semilíquidos que puedan ser administrados a través de una sonda.
3. Asegurarse de que la alimentación sea equilibrada y proporcionar suficientes nutrientes esenciales.
4. Utilizar suplementos vitamínicos y minerales si es necesario.



ALIMENTOS A UTILIZAR

1. Preparados de nutrición enteral polimérica, que contienen una mezcla de carbohidratos, proteínas y grasas.
2. Preparados de nutrición enteral elemental, que contienen nutrientes esenciales en forma de aminoácidos, glucosa y triglicéridos.
3. Alimentos líquidos o semilíquidos, como jugos de frutas y verduras, sopas y purés.
4. Suplementos vitamínicos y minerales, si es necesario.

