



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Alessandra Guillén Aguilar

Nombre del tema: *Dietas Terapéuticas Básicas*

Nombre de la Materia: *Planeación Dietética*

Nombre del profesor: *Daniela Montserrat Méndez Guillen*

Nombre de la Licenciatura: *Nutrición*

Cuatrimestre: 2

DIETA

Hídrica, líquida y blanda



HÍDRICA

Es la más restrictiva y solo permite la ingestión de líquidos claros como agua, caldos filtrados, infusiones, gelatinas sin azúcar y jugos diluidos.

LÍQUIDA

Incluye líquidos y alimentos semilíquidos, como sopas, purés, yogur líquido, jugos naturales, gelatinas y batidos.



BLANDA

Se compone de alimentos suaves, fáciles de digerir y masticar, como purés, arroz, pollo hervido, pan blanco, frutas cocidas y yogur.

Algunos pacientes necesitan alimentos triturados por la falta de dientes o dificultades para masticar. Se permiten alimentos líquidos, excepto en enfermos neurológicos con problemas de deglución, quienes deben evitar líquidos para prevenir broncoaspiraciones. En estos casos, se pueden ofrecer purés, y la dieta triturada sin líquidos se llama dieta pastosa.



Las dietas blandas excluyen vegetales crudos, cereales completos, fritos y guisos, y limitan las grasas, especialmente las animales. Son recomendadas en procesos médicos y quirúrgicos, como postoperatorios y ciertas patologías digestivas.



Normas prácticas

EN ALIMENTACIÓN ENTERAL

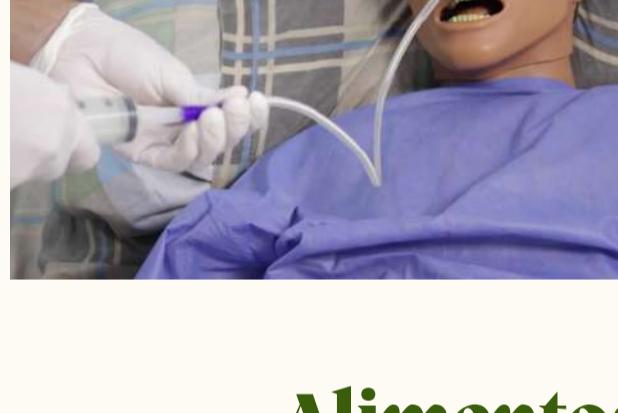
Las normas prácticas en alimentación enteral son directrices que aseguran una adecuada administración de nutrientes a pacientes que no pueden alimentarse por vía oral.

Alimentación artificial

Si se efectúa a través del tubo digestivo, se trata de la nutrición enteral. Si debe efectuarse por vía endovenosa, nutrición parenteral.



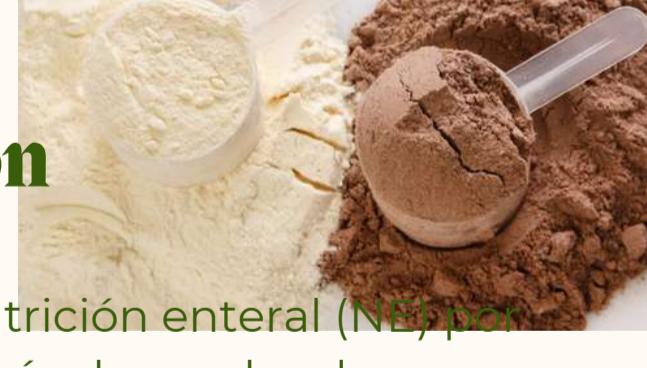
Alimentación enteral



Los alimentos empleados para la NE deben presentarse en forma líquida, homogénea, sin grumos, y con un grado de viscosidad tal que permita su paso a través de una sonda delgada, de 2 a 3.5 mm de diámetro interior.

Alimentos especiales

Son productos en polvo o en estado líquido. La mayoría se presentan con una proporción de glúcidos, proteínas y lípidos de acuerdo con la alimentación equilibrada



Vías de acceso de las sondas de alimentación

Algunos pacientes pueden recibir nutrición enteral (NE) por vía oral, pero la mayoría lo hace a través de sondas de alimentación. Las cuales son:

- Sonda nasogástrica: Se introduce por la nariz hasta el estómago.
- Sonda naso-gastro-duodenal/naso-gastro-yeyunal: Extremo en el duodeno o yeyuno.
- Sonda de gastrostomía: Se coloca mediante incisión en la pared abdominal, indicada para alimentación prolongada.
- Sonda de yeyunostomía: Se sitúa en el yeyuno, utilizada tras ciertas cirugías.

La elección de la sonda depende de la duración y las necesidades del paciente.

Dieta Hipercalórica



La dieta hipercalórica busca aumentar de peso mejorando la calidad y cantidad de los alimentos. Suele usarse para ganar masa muscular, siempre bajo supervisión profesional para ajustar las necesidades energéticas.

Características

- Aumentar calorías mejorando la calidad y cantidad de los alimentos, priorizando carbohidratos y proteínas sobre grasas.
- No omitir comidas principales y añadir una o dos colaciones.



- Consumir entre 1 y 1.5 g de proteína por kg de peso.
- Incluir alimentos ricos en vitaminas, especialmente del complejo B.
- Moderar el consumo de fibra para evitar saciedad excesiva; preferir alimentos calóricos con poco volumen como frutos secos y aceites.

Las dietas hipocalóricas reducen progresivamente el peso, mejorando la salud y disminuyendo el riesgo de enfermedades. También pueden aumentar la esperanza de vida al reducir la inflamación y el daño oxidativo. Además, favorecen la autofagia, eliminando células ineficientes y promoviendo la regeneración celular.



Alimentos no permitidos

- Alimentos con Alta Cantidad de Grasas y Calorías
- Alimentos procesados
- Alimentos con Azúcar
- Alimentos Ricos en Carbohidratos
- Alimentos refinados

Alimentos permitidos

- Dieta rica en frutas y verduras
- Huevos, pescados y carnes a la plancha o al vapor



DIETA HIPERPROTEÍCA

La dieta hiperproteica es una estrategia alimenticia diseñada para aumentar el consumo de proteínas en comparación con los carbohidratos y las grasas.



Alimentos permitidos

- Proteínas de origen animal
 - Carnes magras
 - Pescados y mariscos
 - Lácteos bajos en grasa
 - Huevos
- Proteínas de origen vegetal
 - Legumbres
 - Tofu y tempeh
 - Frutos secos y semillas
- Otros alimentos esenciales
 - Suplementos proteicos.
- Verduras bajas en carbohidratos

Alimentos a evitar

La dieta hiperproteica no prohíbe completamente otros grupos alimenticios, aunque es importante moderar el consumo de ciertos alimentos:

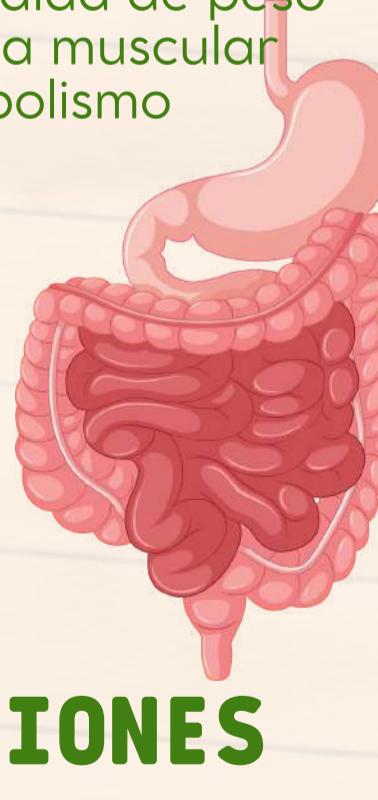
- Carbohidratos simples:
- Grasas saturadas y trans:
- Azúcares añadidos:



Las dietas de cenizas ácidas, ricas en carnes, pescado, granos y quesos, generan acidez, mientras que frutas y hortalizas tienen un efecto alcalino.

BENEFICIOS

- Promueve la ganancia muscular
- Ayuda en la pérdida de peso
- Preserva la masa muscular
- Mejora el metabolismo



Las dietas hiperproteicas pueden aumentar la excreción urinaria de proteínas, lo que es un factor de riesgo para enfermedad renal y cardiovascular, especialmente en personas con función renal reducida.



INDICACIONES

- Patologías hipercatabólicas
- Pacientes deportistas de alto rendimiento
- Pacientes de recomposición corporal
- Pacientes con obesidad

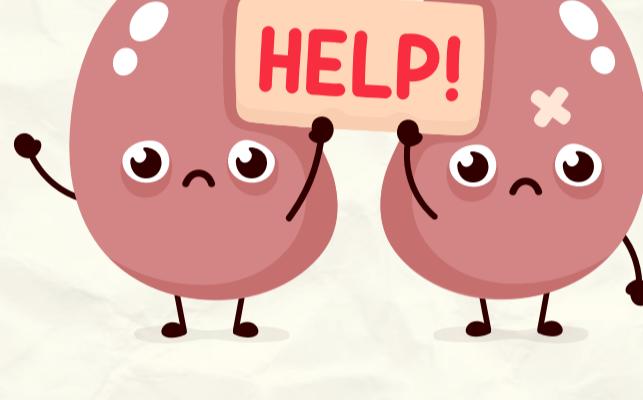
DIETA

HIPOPROTEICA

Las recomendaciones de proteínas dependen del estado del paciente. En diálisis, se aconseja una restricción moderada, pero con mayor ingesta para compensar el efecto catabólico del procedimiento.

Existen varias razones por las cuales alguien podría beneficiarse de una dieta hipoproteica. son:

- Enfermedad renal crónica:
- Enfermedades hepáticas
- Intolerancia a las proteínas



Alimentos permitidos

- Frutas y verduras
- Cereales integrales
- Lácteos bajos en grasa y proteínas
- Legumbres:

Alimentos no permitidos o limitados

- Carnes rojas y blancas.
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Embutidos y fiambres:



La OMS determinó que la ingesta proteica mínima para mantener un balance proteico equilibrado es de 0,6 gr/kg/día.

Dieta hiposódica

La dieta hiposódica, o baja en sodio, se centra en reducir los niveles de sal mediante diferentes tipos de alimentos y el cambio de hábitos alimenticios.

Alimentos para esta dieta

- Futas
- Verduras
- Cereales, legumbres y frutos secos
- Carnes
- Lácteos
- Aceites y condimentos

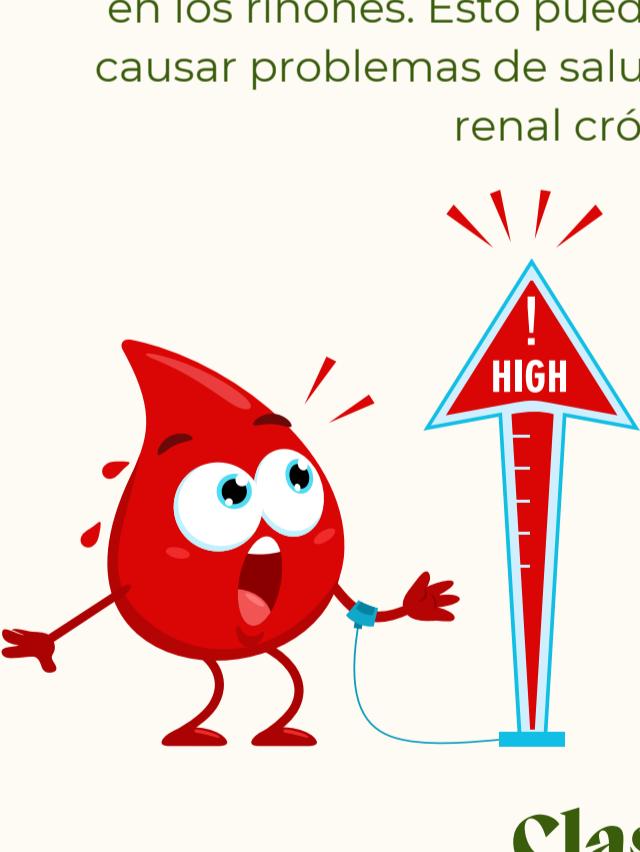


Alimentos a evitar

- Vegetales congelados
- Frutas y frutos no naturales
- Cereales no integrales y legumbres con añadidos
- Carnes en salazón
- Lacteos con sal
- Aceites y condimentos ricos en sal
- Bebidas carbonatadas



Una dieta hiposódica puede mejorar la función renal. El sodio aumenta la cantidad de líquidos en el cuerpo, lo que a su vez aumenta la presión en los riñones. Esto puede dañar los riñones y causar problemas de salud, como enfermedad renal crónica.



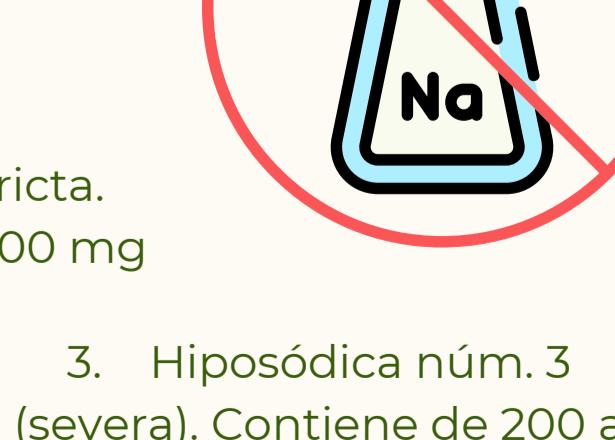
Indicaciones

- Problemas de hipertensión arterial.
- Presencia de cardiopatías
- Presencia de afecciones renales
- Presencia de cirrosis hepática.
- Edema idiopático cíclico.

Clasificación

1. Hiposódica estándar.
Contiene de 1500 a 3000 mg de Na (error del 20 %).

2. Hiposódica estricta.
Contiene de 600 a 1000 mg de Na.



3. Hiposódica núm. 3 (severa). Contiene de 200 a 400 mg de Na.

Dieta hipocalórica

Una dieta hipocalórica es un plan de alimentación en el que se reduce la ingesta de calorías con el objetivo de perder peso.

Esta dieta se basa en consumir menos energía de la que el cuerpo gasta, promoviendo la utilización de reservas de grasa.



Suele incluir alimentos ricos en nutrientes como verduras, proteínas magras y carbohidratos complejos, evitando azúcares y grasas en exceso.



Las dietas hipocalóricas se caracterizan por tratar de compensar las pérdidas nitrogenadas del cuerpo, por lo que suelen ser hiperproteicas y pobres en lípidos e hidratos de carbono.

Este proceso está modulado y promovido esencialmente por el eje hipotálamo-hipófisis-adrenales, y tiende a reducir los plazos de adaptación al repetirse varias veces (pérdidas cíclicas de peso) sobre pasando a menudo los límites anteriores de masa de reservas (rebote).



Alimentos recomendados

- Verduras y hortalizas (bajas en calorías y ricas en fibra)
- Proteínas magras (sacian y ayudan a mantener la masa muscular)
- Frutas (aportan fibra y antioxidantes en porciones moderadas)
- Carbohidratos complejos (dan energía sin generar picos de azúcar)
- Lácteos bajos en grasa
- Grasas saludables (en pequeñas cantidades)

