



Mi Universidad

Super nota

Valdez Hernández Sayuri Suzette
Dietas terapéuticas básicas
4ª Unidad
Planeación Dietética
Daniela Monserrat Méndez Guillén
Licenciatura en nutrición
2º Cuatrimestre
28/03/2025

DIETAS TERAPÉUTICAS BÁSICAS

DIETA HÍDRICA, LÍQUIDA Y BLANDA.

La **dieta líquida** está compuesta, por alimentos de textura líquida a temperatura ambiente, cuyo objetivo es aportar fluidos y electrolitos a individuos que presentan una enfermedad de base que sólo les permite realizar una dieta de textura líquida o recibir una mínima estimulación gastrointestinal.

Prescrita para px:

-Pre Cx. -Post Cx. -Masticación. -Estudios de imagen. -Colonoscopia o Endoscopia. -Colecistomía

La dieta líquida es la que únicamente se permite el agua se denomina **dieta hídrica**. Las dietas líquidas pueden ser completas o incompletas



La **dieta semilíquida**, es un paso intermedio entre la dieta líquida y la blanda. En ella se permiten siempre según el diagnóstico, además de los alimentos líquidos, otros de textura bastante fluida, tipo flan, yogur o distintos purés.

El paso siguiente en la dieta progresiva suele ser la **dieta blanda**. En ella los alimentos deben poseer, como indica su nombre, una textura suave, blanda. Pero, además, deben estimular poco el aparato digestivo, siendo de digestión fácil. Las dietas blandas se indican ampliamente en los hospitales.

En las dietas blandas no se aceptan los vegetales crudos ni los cereales completos. Tampoco los fritos ni los guisos. Igualmente se limitan las grasas, principalmente las de origen animal. Están indicadas en varios procesos médicos y quirúrgicos, como postoperatorios, diversas patologías digestivas, síndromes febriles y otros.



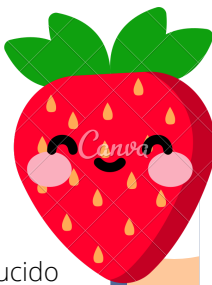
DIETA HIPOCALÓRICA.

¿Qué es?

Es un plan de alimentación con un aporte reducido de calorías, diseñado para provocar un déficit energético y así favorecer la pérdida de peso.

¿Para quién está indicada?

- Personas con sobrepeso u obesidad
- Pacientes con enfermedades metabólicas (diabetes tipo 2, síndrome metabólico)
- Personas con hipertensión o riesgo cardiovascular
- Pacientes con indicación médica de pérdida de peso antes de una cirugía



ALIMENTOS PERMITIDOS

- ✓ Proteínas magras: pollo, pavo, pescado, huevo, claras de huevo
- ✓ Verduras y hortalizas: espinaca, lechuga, brócoli, calabacín, zanahoria
- ✓ Frutas (moderadas): manzana, pera, fresas, naranja
- ✓ Cereales integrales (controlados): avena, arroz integral, pan integral
- ✓ Legumbres (moderadas): lentejas, garbanzos, frijoles
- ✓ Lácteos bajos en grasa: yogur griego sin azúcar, leche descremada
- ✓ Grasas saludables (en pequeñas cantidades): aguacate, frutos secos, aceite de oliva
- ⊗ Alimentos restringidos o a evitar: ultraprocesados, frituras, azúcares refinados, pan blanco, bebidas azucaradas, embutidos grasos.



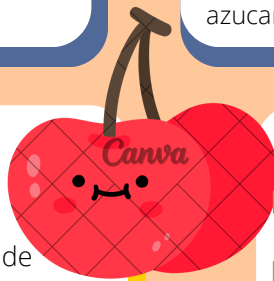
DIETA HIPERCALÓRICA

¿Qué es?

Es un plan de alimentación con un alto aporte de calorías, diseñado para generar un superávit energético y favorecer el aumento de peso de forma saludable.

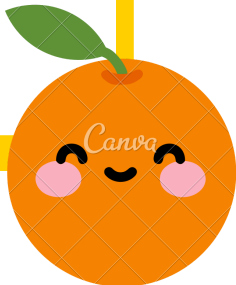
¿Para quién está indicada?

- Personas con bajo peso o desnutrición
- Pacientes en recuperación de enfermedades o cirugías
- Deportistas o personas que buscan ganar masa muscular
- Individuos con metabolismo acelerado que necesitan más calorías



ALIMENTOS PERMITIDOS

- ✓ Proteínas: pollo, pavo, carne de res magra, pescado, huevo, legumbres, tofu
- ✓ Carbohidratos complejos: arroz, pasta, pan integral, papa, camote, avena
- ✓ Frutas: plátano, mango, uvas, dátiles, higos
- ✓ Verduras (priorizando las más densas en nutrientes): zanahoria, betabel, aguacate
- ✓ Lácteos enteros: leche entera, yogur griego, quesos
- ✓ Frutos secos y semillas: almendras, nueces, chía, linaza
- ✓ Grasas saludables: aceite de oliva, coco, mantequilla de maní, aguacate
- ⊗ Alimentos a evitar en exceso: ultraprocesados, frituras, azúcar refinada, harinas blancas en exceso.



DIETA HIPOPROTEICA

¿Qué es?

Es un plan de alimentación con un bajo consumo de proteínas, diseñado para reducir la carga metabólica de los riñones o el hígado.

¿Para quién está indicada?

- Pacientes con enfermedad renal crónica
- Personas con insuficiencia hepática o cirrosis
- Pacientes con trastornos metabólicos específicos que requieren restricción proteica

ALIMENTOS PERMITIDOS

- ✓ Carbohidratos: arroz, pasta, pan blanco, cereales refinados
- ✓ Frutas: manzana, pera, plátano, melón
- ✓ Verduras (bajas en potasio si es necesario): lechuga, pepino, calabacín
- ✓ Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate, frutos secos (en cantidades moderadas)
- ✓ Lácteos (limitados según la recomendación médica): leche baja en proteínas, yogur sin azúcar
- ⊗ Alimentos restringidos o a evitar: carnes rojas y blancas en exceso, pescado, huevo, legumbres, lácteos altos en proteínas, frutos secos en exceso.

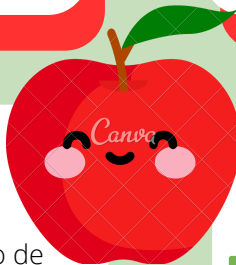
DIETA HIPERPROTEICA

¿Qué es?

Es un plan de alimentación con un alto consumo de proteínas, diseñado para favorecer el desarrollo muscular, la recuperación de tejidos o la pérdida de grasa manteniendo masa muscular.

¿Para quién está indicada?

- Deportistas o personas que buscan ganar masa muscular
- Pacientes en recuperación de cirugías o lesiones
- Personas en dieta de pérdida de grasa para preservar músculo (con obesidad)
- Pacientes con desnutrición o sarcopenia (pérdida de masa muscular)
- Estados febriles e infecciosos
- Patologías híper catabólicas



ALIMENTOS PERMITIDOS

- ✓ Proteínas magras: pollo, pavo, pescado, carne de res magra, claras de huevo
- ✓ Lácteos ricos en proteínas: yogur griego, queso cottage, leche alta en proteínas
- ✓ Huevos: enteros y claras de huevo
- ✓ Legumbres: lentejas, garbanzos, frijoles (moderados por su contenido de carbohidratos)
- ✓ Frutos secos y semillas: almendras, nueces, chía, linaza
- ✓ Carbohidratos complejos (moderados): arroz integral, avena, quinoa, pan integral
- ✓ Grasas saludables: aguacate, aceite de oliva, mantequilla de maní
- ⊗ Alimentos a evitar en exceso: ultraprocesados, embutidos grasos, frituras, azúcar refinada.



DIETAS TERAPÉUTICAS BÁSICAS pt.2

Dieta hiposódica



¿Qué es?

Es un plan de alimentación con un bajo consumo de sodio, diseñado para reducir la retención de líquidos y la presión arterial.

¿Para quién está indicada?

- Pacientes con hipertensión arterial
- Personas con insuficiencia renal o cardíaca
- Pacientes con retención de líquidos o edemas
- Personas con problemas hepáticos como cirrosis



Alimentos permitidos

- ✓ Carnes frescas y magras: pollo, pavo, pescado, carne de res magra (sin procesar)
- ✓ Frutas y verduras frescas: todas (preferir naturales en lugar de enlatadas)
- ✓ Legumbres: lentejas, garbanzos, frijoles (sin sal añadida)
- ✓ Cereales y harinas sin sal: arroz, pasta, avena, pan sin sal
- ✓ Lácteos bajos en sodio: leche, yogur natural, queso sin sal
- ✓ Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate, frutos secos sin sal
- ✓ Especies y hierbas naturales: orégano, ajo, perejil, pimienta (para dar sabor sin sal)
- ⊘ Alimentos restringidos o a evitar
Embutidos, enlatados, salsas industriales, snacks salados, caldos procesados, comida rápida.

Normas Prácticas en Alimentación Enteral

¿Qué es? Se utiliza cuando un paciente no puede o no debe ingerir alimentos de manera convencional.

- Existen dos tipos:
- **Nutrición Enteral (NE):** Se administra a través del tubo digestivo (por boca o sonda).
- **Nutrición Parenteral (NP):** Se administra directamente en la sangre (endovenosa).

Diferencia entre nutrición enteral y alimentación por sonda

- **Nutrición enteral:** Método global para nutrir a un paciente mediante fórmulas especiales.
- **Alimentación por sonda:** Es un sistema de administración dentro de la NE.
- Aunque casi siempre la NE se administra por sonda, no son sinónimos.

Características de los alimentos para NE

- Deben ser líquidos, homogéneos y sin grumos para evitar la obstrucción de la sonda.
- Se pueden usar alimentos convencionales procesados o preparados comerciales específicos.
- Deben aportar los nutrientes esenciales: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Fuentes de nutrientes en la NE

- **Carbohidratos:** Harinas dextrinomaltadas, oligosacáridos (menos espesantes que otros azúcares).
- **Proteínas:** Carnes o pescados homogeneizados, proteínas en polvo, leche desnatada.
- **Grasas:** Aceites vegetales (oliva, semillas), triglicéridos de cadena media (MCT).
- **Vitaminas y minerales:** Suplementos farmacéuticos añadidos a las fórmulas.

Preparados comerciales de NE

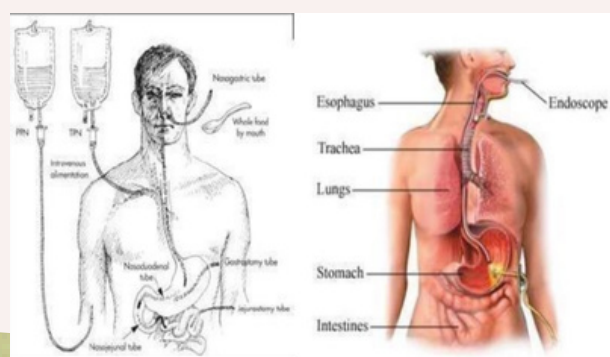
- Son fórmulas en polvo o líquidas con proporciones equilibradas de nutrientes:
 - 50% carbohidratos
 - 30-35% grasas
 - Resto proteínas
- Incluyen vitaminas y minerales para cubrir las necesidades nutricionales del paciente.

Tipos de fórmulas para NE

- **Fórmulas poliméricas:** Contienen nutrientes en su forma compleja y requieren digestión.
- **Fórmulas monoméricas o elementales:** Nutrientes en forma simple, listos para ser absorbidos (útiles para problemas digestivos, pero pueden causar diarrea por alta osmolaridad).
- **Fórmulas peptídicas:** Variante de las monoméricas con péptidos en lugar de aminoácidos libres, lo que mejora la tolerancia intestinal.

Vías de acceso para la alimentación por sonda

- **Sonda nasogástrica (NG):** Introducida por la nariz hasta el estómago (más común).
- **Sonda naso-duodenal/nasoyeyunal:** Llega hasta el duodeno o yeyuno para evitar el reflujo.
- **Sonda de gastrostomía (G):** Se coloca en el estómago a través de una incisión en la piel (para uso prolongado).
- **Sonda de yeyunostomía (Y):** Se introduce en el yeyuno, generalmente tras cirugías abdominales.
- **Faringostomía/esofagostomía:** Métodos poco usados, se accede por incisión en la faringe o esófago.



Diferentes tipos de nutrición y forma de administración de las mismas

**UDS. (2025). Antología de
Planeación dietética 2º
cuatrimestre. Páginas 72-87**