



Mi Universidad

**DIETAS TERAPÉUTICAS
BÁSICAS.**

Nombre del Alumno: Eddy Damian Cruz Castañeda

Nombre del tema: Dietas terapéuticas básicas.

Parcial: 04

Nombre de la Materia: Plantación Dietetica

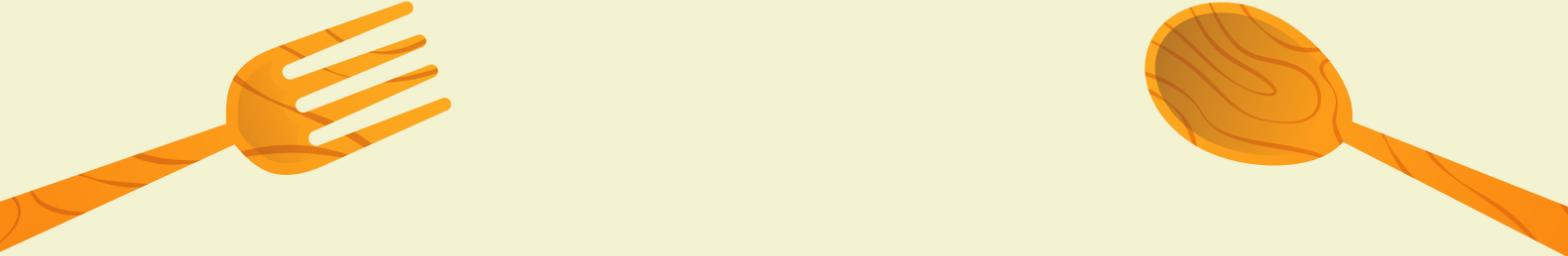
Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez

Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en

Nutrición

Cuatrimestre: 02



I. Dieta hídrica, líquida y blanda



Concepto:

Dietas de consistencia progresiva indicadas para pacientes con dificultades digestivas o masticatorias, pacientes pre o postquirúrgica.



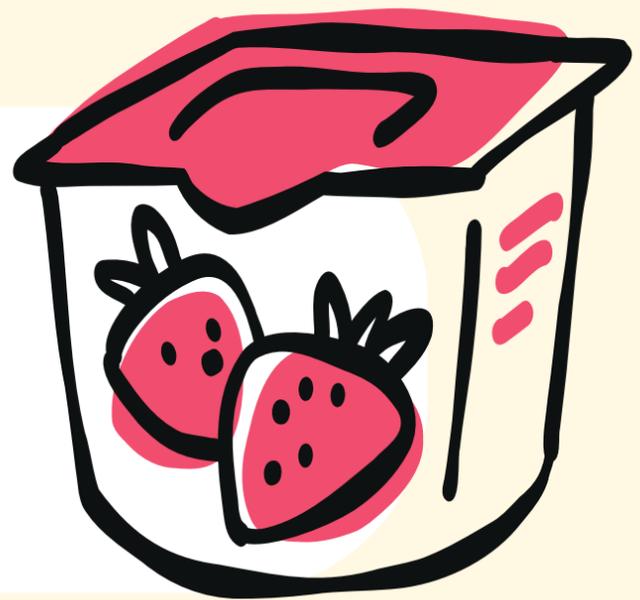
Objetivo:

Proporcionar nutrición e hidratación sin sobrecargar el sistema digestivo.



Bases dietéticas:

Se inicia con líquidos claros, avanzando a líquidos completos y luego hacia alimentos semisólidos.

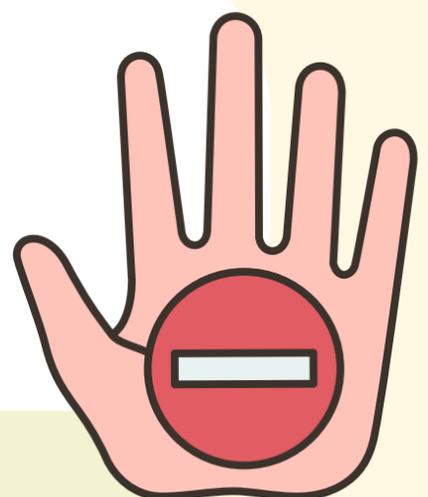


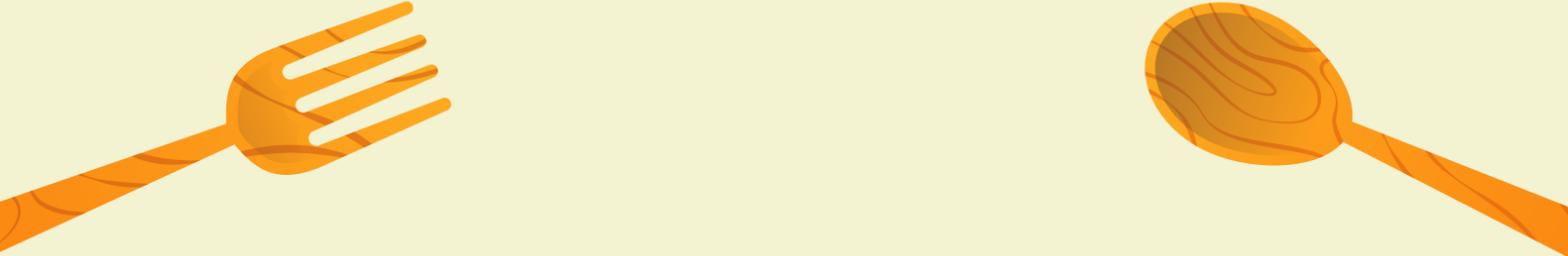
Alimentos recomendados:

Agua, caldos desgrasados, jugos colados, gelatina, yogur, purés de vegetales, compotas y carnes magras bien cocidas.

Alimentos restringidos:

Frituras, alimentos picantes, carnes grasosas, legumbres y cereales integrales.



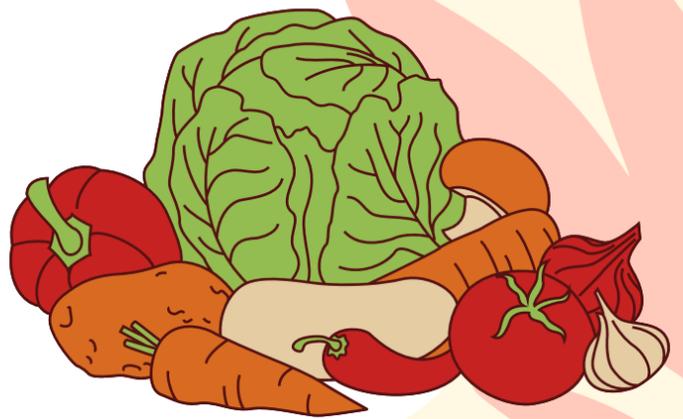


2. Dieta hipocalórica



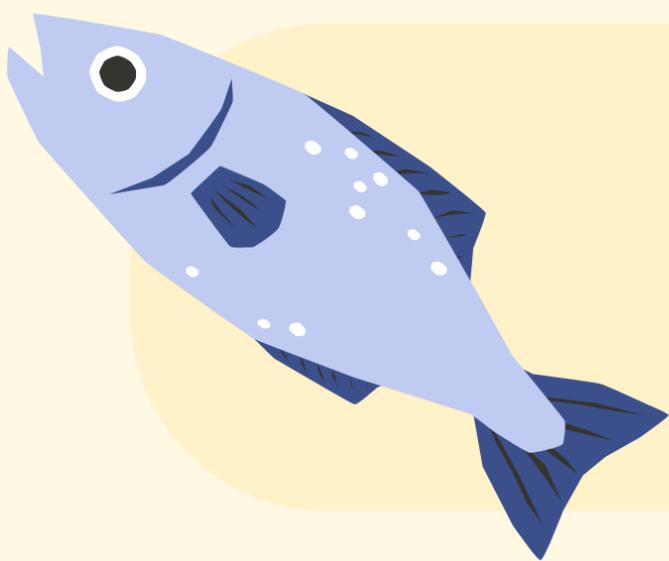
Concepto:

Dieta con bajo contenido calórico, recomendada para personas con sobrepeso, obesidad o enfermedades metabólicas.



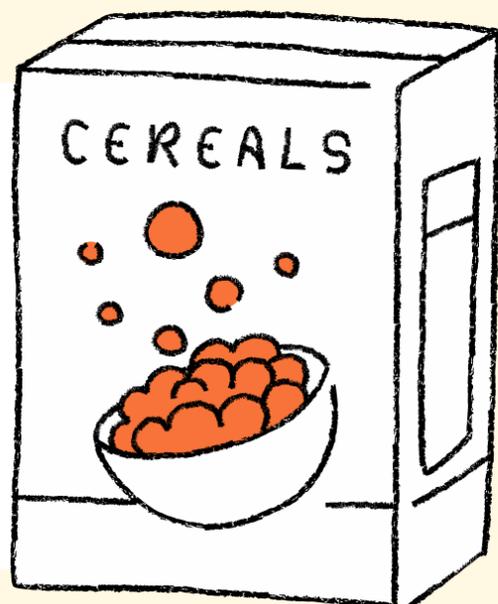
Objetivo:

Promover la pérdida de peso controlando la ingesta de calorías sin afectar la nutrición esencial.



Bases dietéticas:

Reducción de grasas y azúcares, con énfasis en alimentos ricos en fibra y proteínas magras.



Alimentos recomendados:

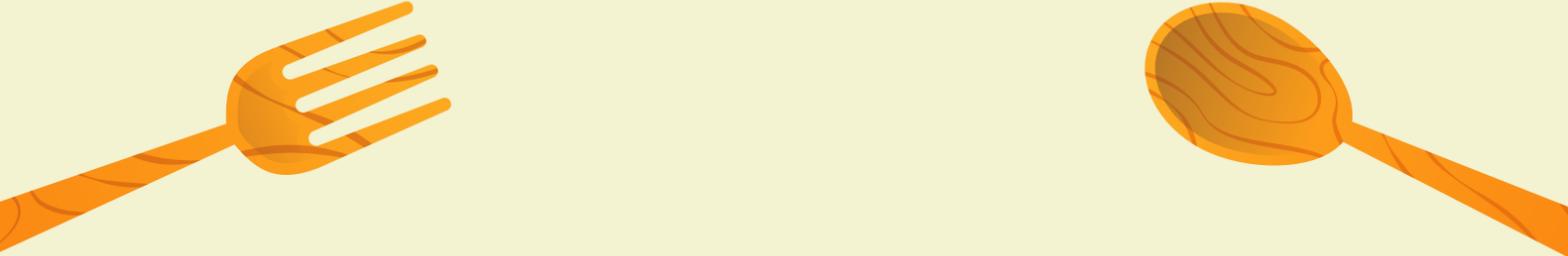
Verduras, frutas frescas, carnes magras, pescados, cereales integrales, legumbres y lácteos bajos en grasa.



Alimentos restringidos:

Azúcares, harinas refinadas, frituras, bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados.



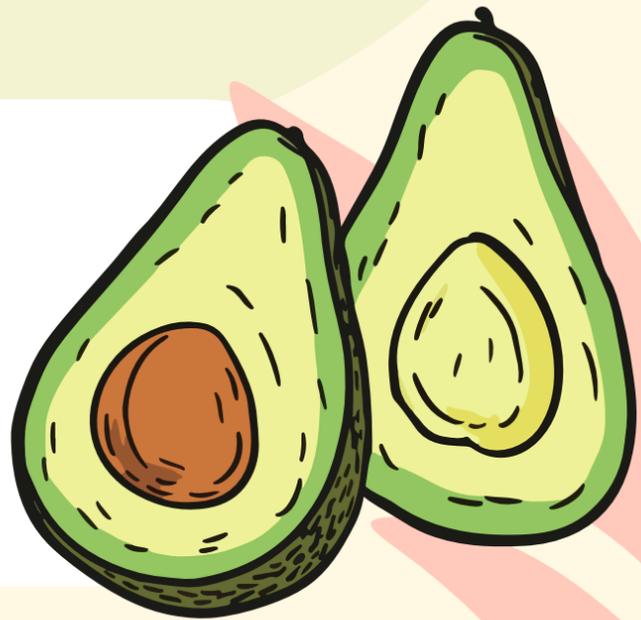


3. Dieta hipercalórica



Concepto:

Dieta rica en calorías, indicada en casos de desnutrición, enfermedad grave, recuperación o aumento de masa muscular.

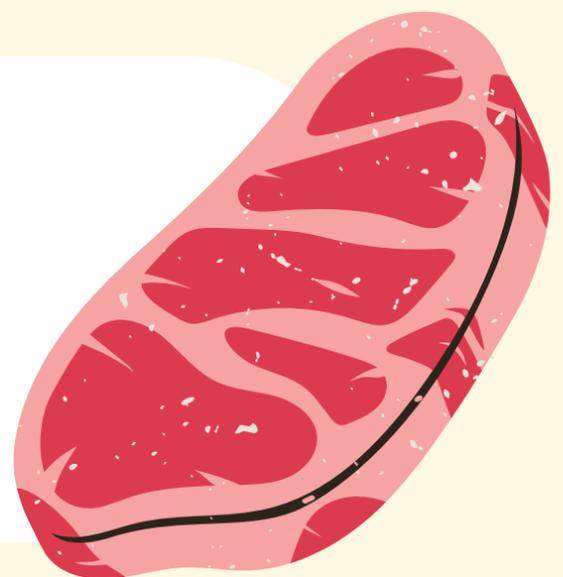


Objetivo:

Aumentar el peso corporal de forma saludable, mejorando el estado nutricional sin comprometer la calidad de los alimentos.

Bases dietéticas:

Aumento de calorías principalmente a través de grasas saludables, proteínas de alto valor biológico y carbohidratos complejos.



Alimentos recomendados:

Frutas secas, aguacate, aceites saludables, carnes rojas, lácteos enteros, pescados grasos y cereales integrales.

Alimentos restringidos:

Comidas con calorías vacías, como golosinas, bebidas azucaradas y productos ultraprocesados.





4. Dietas con modificaciones en proteínas



Concepto:

Dieta que limita la ingesta de proteínas, indicada en enfermedades renales, hepáticas o trastornos metabólicos.



Objetivo:

Reducir la carga sobre los riñones e hígado al disminuir los productos de desecho nitrogenados.



Bases dietéticas:

Reducción de proteínas de origen animal y aumento de carbohidratos y grasas saludables.



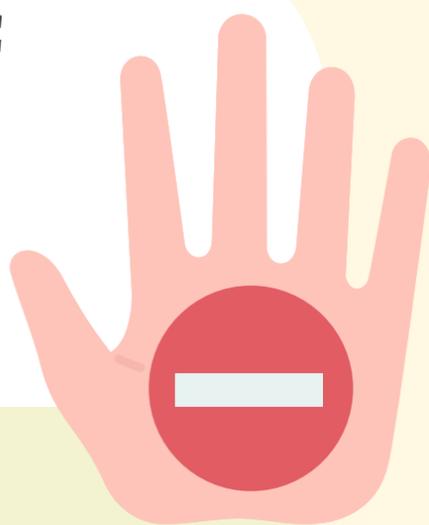
Alimentos recomendados:

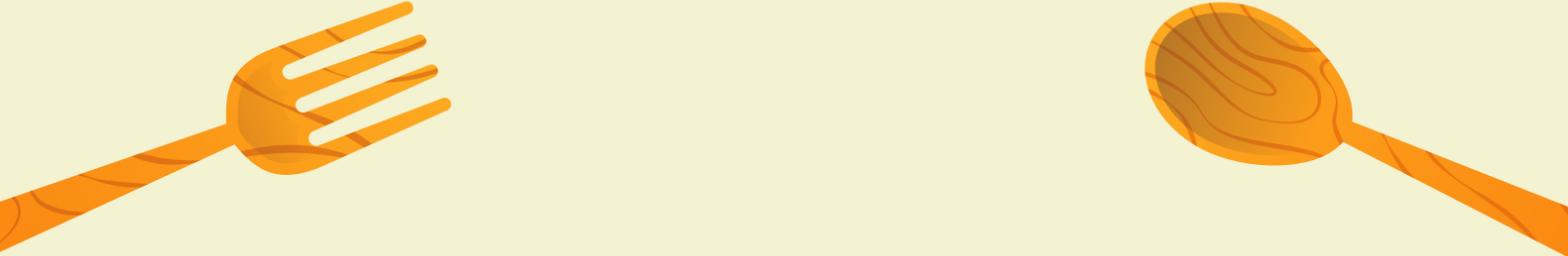
Frutas, verduras, cereales refinados, pan, arroz y algunas legumbres con bajo contenido proteico.



Alimentos restringidos:

Carnes rojas, pescados, huevos, lácteos y legumbres en grandes cantidades.





5. Dieta hiperproteica



Concepto:

Dieta alta en proteínas, recomendada en personas que requieren un aumento de masa muscular, en recuperación postoperatoria o en casos de caquexia.

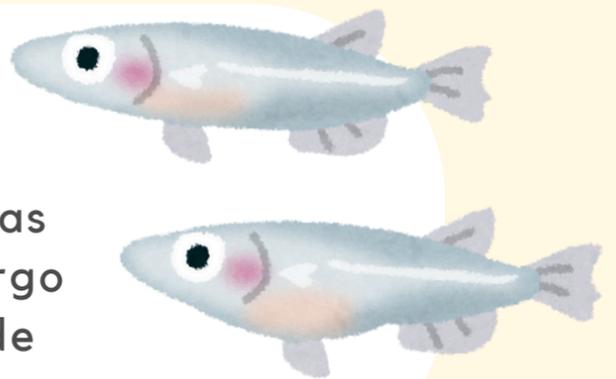


Objetivo:

Fomentar el crecimiento muscular, la regeneración celular y el mantenimiento de los tejidos corporales.

Bases dietéticas:

Incremento del consumo de proteínas de alta calidad, distribuidas a lo largo del día, con un balance adecuado de carbohidratos y grasas.



Alimentos recomendados:

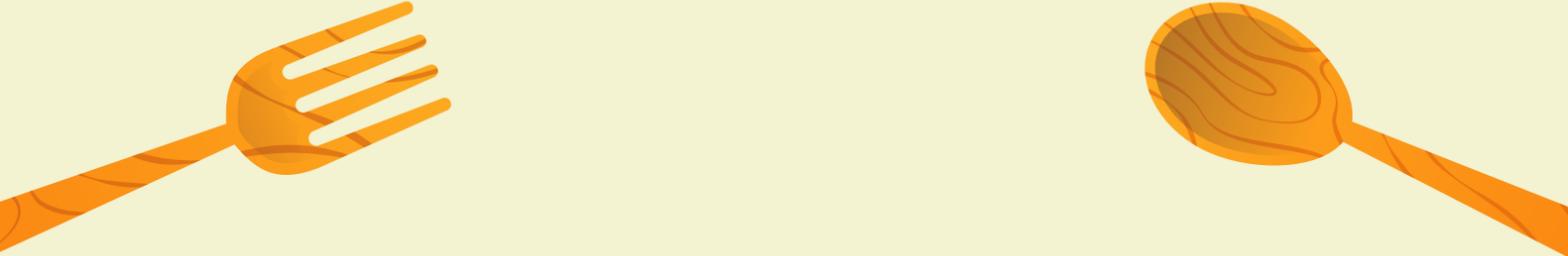
Carnes magras, pescados, huevos, lácteos bajos en grasa, legumbres, frutos secos y proteínas en polvo.



Alimentos restringidos:

Exceso de grasas saturadas, alimentos ultraprocesados y azúcares refinados.





5. Dieta hiposódica



Concepto:

Dieta baja en sodio, recomendada en pacientes con hipertensión, insuficiencia renal, enfermedades cardíacas y retención de líquidos.



Objetivo:

Reducir la presión arterial y mejorar la función cardiovascular mediante la reducción del consumo de sodio.

Bases dietéticas:

Eliminación de la sal añadida, control de alimentos procesados y uso de hierbas y especias como sustitutos de la sal.

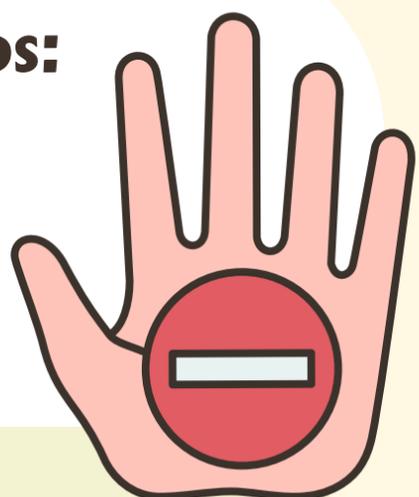


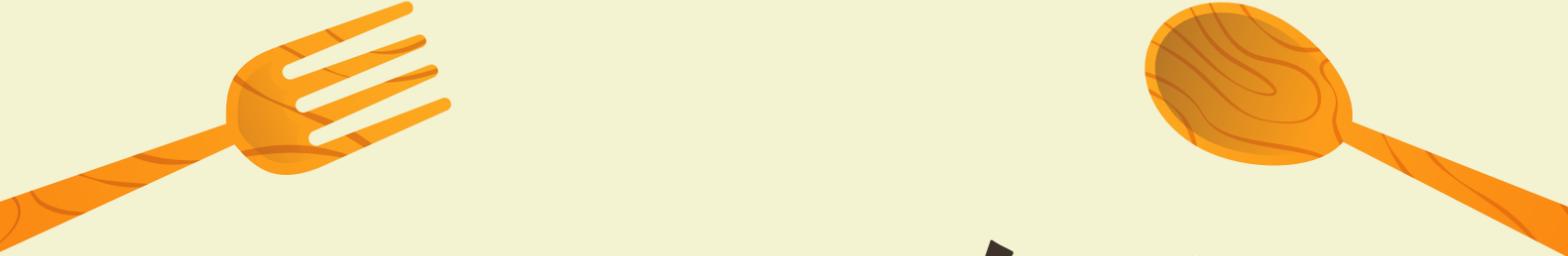
Alimentos recomendados:

Verduras frescas, frutas, carnes sin procesar, arroz, pasta y productos lácteos sin sal.

Alimentos restringidos:

Embutidos, conservas, salsas comerciales, alimentos enlatados y snacks salados.



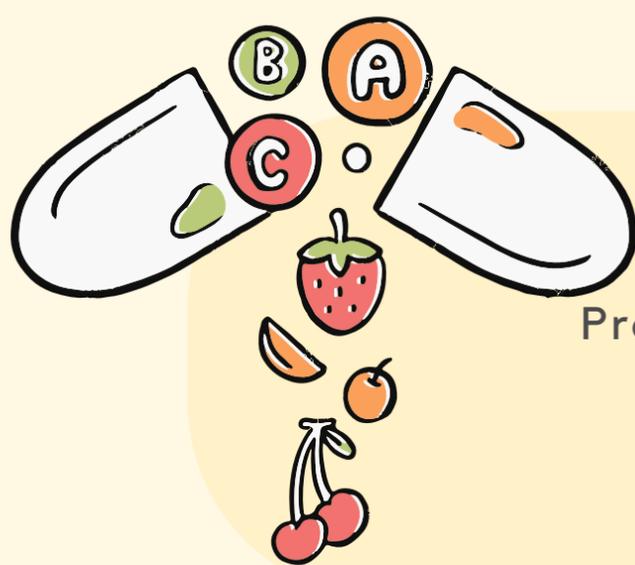


7. Normas prácticas en alimentación enteral



Concepto:

Nutrición administrada por sonda en pacientes incapaces de ingerir alimentos por vía oral.



Objetivo:

Proporcionar los nutrientes esenciales a pacientes con dificultades para alimentarse debido a enfermedades graves o cirugías.

Bases dietéticas:

Uso de fórmulas enterales que contienen macronutrientes y micronutrientes esenciales adaptados a las necesidades del paciente.



Alimentos recomendados:

Fórmulas líquidas o semilíquidas que incluyen proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas.



Normas de seguridad:

Asegurarse de que las sondas estén correctamente colocadas y de que los alimentos estén a la temperatura adecuada para evitar infecciones.