



Super Nota

Nombre del Alumno: María Fernanda López Aguilar

Nombre del tema: Dietas Terapéuticas Básicas

Parcial: 4°

Nombre de la Materia: Planeación Dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat 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 alimenticios personalizados para pacientes con necesidades nutricionales específicas debido a condiciones médicas. Estas dietas pueden ser hídricas (solo agua), líquidas (alimentos líquidos a temperatura ambiente), semilíquidas (alimentos líquidos y fluidos), trituradas (alimentos en forma de puré) o blandas (alimentos suaves y fáciles de digerir). Cada tipo de dieta tiene objetivos y consideraciones 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 protección dental o la dieta de fácil digestión para pacientes con úlcera gástrica o patología biliar.

Dieta hipocalórica.

Las dietas hipocalóricas son planes alimenticios que aportan menos de 800 calorías diarias, son hiperproteicas y pobres en lípidos e hidratos de carbono, e incluyen proteínas de alto valor biológico y aportan el 100% de las cantidades diarias recomendadas de vitaminas y minerales. Sin embargo, pueden generar un déficit en el metabolismo nitrogenado y afectar negativamente el recambio proteico, por lo que deben ser supervisadas por un profesional de la salud y tener un límite de duración. Estas dietas están dirigidas a personas que necesitan perder peso de manera rápida y segura, generalmente bajo supervisión médica, como aquellas con obesidad, sobrepeso u 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 alimenticio.



Dieta hipercalórica.

La dieta hipercalórica es un plan alimenticio diseñado para proporcionar una cantidad excedente de calorías, con el objetivo de aumentar el peso de manera saludable. Está dirigida a personas que necesitan aumentar de peso, como atletas, personas con problemas de desnutrición o aquellos que necesitan recuperar peso después de una enfermedad o lesión. Lo más importante es que estas dietas deben ser personalizadas y supervisadas por un profesional de la salud, y deben incluir 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 azúcares y grasas saturadas. Además, es importante incluir alimentos fáciles de digerir, como carnes blancas, pescados, frutas y verduras cocidas, y evitar alimentos que puedan generar saciedad, como ensaladas y sopas, al inicio de las comidas.



Dieta hipoproteica.

La dieta hipoproteica es un plan alimenticio 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 nefropatía diabética, y se caracteriza por una ingesta proteica de 0.8-0.9 gr/kg de peso ideal/día. La dieta hipoproteica también es beneficiosa para pacientes en diálisis, quienes requieren una ingesta proteica más elevada de 1.1-1.3 gr/kg de peso ideal/día. El objetivo de esta dieta es reducir la acumulación de productos nitrogenados en la sangre y proteger la función renal.



Dieta hiperproteica.

Las dietas hiperproteicas están dirigidas principalmente a atletas y personas que buscan aumentar su masa muscular, pero no son recomendadas para la población en general. Se recomienda consultar con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier dieta hiperproteica, ya que el exceso de proteínas puede generar problemas de salud como acidosis metabólica crónica, retardo del crecimiento y formación de cálculos renales. Es importante incluir 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, edemas, ascitis y otros trastornos. 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 cereales, lácteos bajos en sodio, y aceites vegetales y grasas saludables, mientras que se deben evitar o limitar alimentos procesados y preparados que contienen altos niveles 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, llamados 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 preparados comerciales específicos para nutrición enteral. Estos preparados pueden ser poliméricos, 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, edemas, ascitis y otros trastornos que requieren una dieta especializada.

