



MAPA MENTAL

GOMEZ ESCOBAR JONATHAN JOSUE

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. EN NUTRICION

MATERIA :PLANEACION DIETETICA

2DO CUATRIMESTRE

DOCENTE : LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

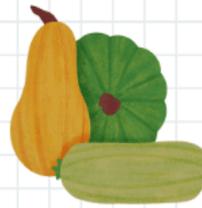
FECHA : 29/04/2025

DIETAS TERAPEUTICAS BASICAS

DIETA HIDRICA LIQUIDA Y BLANDA

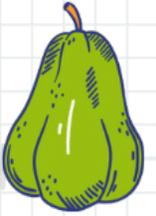
La dieta blanda es un plan de alimentación que se emplea en diversas enfermedades y se clasifica en diferentes tipos. Algunos consejos para seguir una dieta blanda son:

- Tu Salud!
1. Ingerir comidas pequeñas y comer con mayor frecuencia durante el día.
 2. Masticar bien los alimentos y hacerlo lentamente.
 3. Evitar alimentos duros, crudos, ricos en fibras o grasas.



DIETA HIPOCALORICA

La dieta hipocalórica es un régimen alimenticio que tiene como finalidad conseguir una disminución del peso corporal, mantenerlo en un determinado valor cercano al ideal y promover la creación de hábitos alimentarios correctos. Para conseguir esta pérdida de peso de forma controlada, la dieta hipocalórica se centra en los siguientes valores: 1) Hidratos de carbono: 45 - 55%



DIETA HIPERCALORICA

Una dieta hipercalórica es un régimen alimenticio que tiene como fin el aumento de ingesta de calorías en el organismo. Está diseñada para aumentar de peso y masa muscular de forma saludable y equilibrada. Para ello, se deben ingerir alimentos naturales de gran aporte calórico, no saltarse las comidas principales, comer cada cuatro horas, elegir alimentos de fácil digestión y evitar las bebidas gaseosas y las comidas muy calientes.

DIETA HIPOSODICA

La dieta hiposódica tiene como objetivos:

- [manualdedietas.com](#)
1. Mantener un estado nutricional óptimo.
 2. Evitar la acumulación en sangre de productos de desecho del metabolismo proteico.
 3. Disminuir el trabajo renal.
 4. Controlar la ingesta de proteínas, sodio, potasio, fósforo y líquidos.
 5. Controlar patologías asociadas.



NORMAS PRÁCTICAS EN ALIMENTACIÓN

Se deben observar en el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios y sus materias primas a fin de evitar su contaminación a lo largo de su proceso.

