



AMELIA NAOMI DURÁN RUIZ

PLANEACIÓN DIETÉTICA

2DO CUATRIMESTRE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

L.N. LUNA PATRICIA DEL ROSARIO

DIETA HÍDRICA

consiste exclusivamente en la ingesta de líquidos, como agua, té, caldo y jugos. se utiliza comúnmente en pacientes que han sido sometidos a una cirugía, tienen problemas de digestión o están experimentando diarrea o vómitos.

DIETA LÍQUIDA

consiste en la ingesta de alimentos líquidos, como sopas, purés, jugos y leche. proporciona nutrientes y calorías mientras se mantiene una textura suave y fácil de digerir.

DIETA BLANDA

consiste en la ingesta de alimentos suaves y fáciles de masticar y digerir, como purés, sopas, huevos revueltos y carnes cocidas. se utiliza comúnmente en pacientes que tienen problemas de masticación o deglución, están recuperándose de una cirugía

DIETA HIPOCALÓRICA

dieta que proporciona menos calorías de las que el cuerpo necesita para mantener su peso actual. El objetivo de esta dieta es lograr la pérdida de peso y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad. una ingesta calórica, que puede variar desde 500 hasta 1000 calorías menos que el consumo diario habitual. se utiliza en personas con sobrepeso u obesidad.

DIETAS TERAPEUTICAS BASICAS

DIETA HIPERCALÓRICA

dieta que proporciona más calorías de las que el cuerpo necesita. El objetivo es lograr el aumento de peso y mejorar la salud y el bienestar de personas que están por debajo de su peso ideal. se utiliza en personas con bajo peso, atletas que requieren un aumento de energía y personas que están recuperándose de una enfermedad o lesión.

DIETA HIPOSÓDICA

La dieta hiposódica, o baja en sodio, es un enfoque nutricional que limita la ingesta de sodio para mejorar la salud cardiovascular y prevenir enfermedades como la hipertensión. Esta dieta se centra en reducir los niveles de sal en la alimentación mediante cambios en los hábitos alimenticios y la selección de alimentos

Dieta hiperproteica

La dieta hiperproteica es un plan alimenticio que se caracteriza por una ingesta elevada de proteínas, con beneficios como pérdida de peso, mejora de la masa muscular y control del azúcar en la sangre, pero con precauciones como riesgo de desequilibrio nutricional, daño renal y osteoporosis.

DIETA hipoproteica

Por lo tanto la dieta Hipoproteica recomienda una restricción moderada de la ingesta de proteínas en paciente con diálisis, la ingesta debe de ser mayor para compensar el carácter catabólico de la técnica.

Normas prácticas en alimentación:

- ***Variedad y equilibrio*:** Come variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras.
- ***Hidratación*:** Bebe al menos 8 vasos de agua al día.
- ***Moderación*:** Evita el exceso de azúcares y grasas.
- ***Seguridad*:** Lava tus manos, cocina los alimentos adecuadamente y almacena los alimentos de manera segura.