



**UDS**

**UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE**

**LICENCIATURA EN  
ENFERMERIA**

**alumna :Angela yahaira  
garcia reyes**

**Tapachula , chiapas a 25  
de julio del 2025**

# DIETOTERAPIA Y DIETAS

## HOSPITALARIAS

### ALIMENTACIÓN NORMAL

Es la dieta completa, equilibrada y variada que cubre los requerimientos nutricionales de una persona sana.

Características:

- Incluye todos los grupos de alimentos.
- Textura y preparación sin restricciones.
- Se adapta a la cultura y preferencias del paciente



### ALIMENTACIÓN MODIFICADA EN CONSISTENCIA

Se adapta la textura de los alimentos según las necesidades del paciente, sin cambiar el contenido nutricional.

Indicada en: personas con dificultad para masticar o tragar (disfagia), postoperatorios, adultos mayores, etc.

Tipos comunes:

- Líquida clara: caldos, gelatinas, infusiones.
- Líquida completa: leche, jugos colados, sopas licuadas.
- Papilla o puré: alimentos licuados o triturados.
- Blanda: alimentos suaves y fáciles de masticar (pan sin corteza, arroz cocido, huevo, etc.).

### ALIMENTACIÓN MODIFICADA EN EL CONTENIDO DE NUTRIMENTOS

Se ajusta la cantidad o tipo de nutrimentos (proteínas, grasas, carbohidratos, sodio, etc.) según la condición del paciente.

Ejemplos:

- Hipocalórica: para bajar de peso.
- Hipercalórica: para aumentar de peso.
- Hiposódica: restringe sal (en hipertensión).
- Hipoglucémica o controlada en carbohidratos: para diabetes.
- Hiperproteica: para favorecer la recuperación muscular o en desnutrición



### NUTRICIÓN ENTERAL Y PARENTERAL

Nutrición enteral:

Administración de nutrientes directamente al tubo digestivo (generalmente por sonda: nasogástrica, nasoyeyunal, gastrostomía).

Indicada en: pacientes que no pueden comer por boca, pero tienen intestino funcional.

Ventajas: mantiene la función digestiva y es más fisiológica.

♦ Nutrición parenteral:

Administración de nutrientes directamente en la vena (intravenosa), cuando el tracto digestivo no funciona o está contraindicado.

Indicada en: obstrucciones, cirugías digestivas mayores, pancreatitis grave, etc.

### DIETA Y CONTROL DE PESO

Objetivo: alcanzar y mantener un peso saludable mediante una dieta equilibrada y hábitos sostenibles.

Puntos clave:

- Reducción calórica moderada (para pérdida de peso).
- Balance entre proteínas, carbohidratos y grasas saludables.
- Evitar azúcares, harinas refinadas y alimentos ultraprocesados.
- Aumentar fibra, agua y actividad física.



### DIETA Y DIABETES MELLITUS

- Objetivo: Controlar los niveles de glucosa y prevenir complicaciones.
- Recomendaciones clave:
- Carbohidratos: controlados, de bajo índice glucémico.
- Frecuencia: 3-5 comidas al día, distribuidas de forma equilibrada.
- Fibra: alta (legumbres, verduras, cereales integrales).
- Grasas: limitar las saturadas, preferir las insaturadas.
- Azúcares: evitarlos o reducirlos al mínimo.

### DIETA Y PROBLEMAS GASTROINTESTINALES

Objetivo: Aliviar síntomas y mejorar la digestión.

Recomendaciones clave:

- Gastritis: evitar alimentos irritantes (café, alcohol, picante).
- Síndrome de Intestino Irritable: evitar FODMAPs (lácteos, ciertos vegetales).
- Estreñimiento: alta en fibra (frutas, verduras, cereales).
- Diarrea: dieta suave (arroz, zanahorias, manzanas).



### DIETA Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

- Objetivo: Reducir riesgos de complicaciones (infartos, hipertensión).
- Recomendaciones clave:
- Grasas: evitar saturadas y trans, preferir grasas saludables (omega-3).
- Sal: limitar a menos de 2g de sodio por día.
- Frutas y verduras: aumentar el consumo.
- Colesterol: controlar, optando por alimentos bajos en colesterol.



## DIETA HOSPITALARIA

- Objetivo: Asegurar una nutrición adecuada en pacientes hospitalizados, adaptada a su condición.
- Tipos:
  - Normal: para pacientes sin restricciones.
  - Específica: según condiciones (diabética, sin gluten, etc.).
  - Textura modificada: triturada, líquida, blanda.
  - Parenteral/enteral: para pacientes que no pueden alimentarse por vía oral.



## MALNUTRICIÓN Y OTRAS PATOLOGÍAS

- Malnutrición por déficit:
  - Causas: enfermedad crónica, cáncer, desnutrición.
  - Tratamiento: suplementos, dietas altas en calorías y proteínas.
- Malnutrición por exceso (obesidad):
  - Tratamiento: control de calorías, ejercicio, cambio de hábitos.
- Otras patologías (cáncer, insuficiencia renal, VIH):
  - Cáncer: mantener el peso, controlar efectos secundarios (náuseas).
  - Enfermedad renal: controlar proteínas, potasio, sodio.
  - VIH/SIDA: mantener fuerza, controlar infecciones, dieta equilibrada.

