

UNIDAD III

DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS SALUDABLES

CUADRO SINÓPTICO

MATERIA: TRASTORNOS DE LA CULTURA
ALIMENTARIA

ALUMNO: SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA

DOCENTE: JULIBETH MARTINEZ GUILLÉN

05 de Julio del 2025

UNIDAD III DIETAS HOSPITALARIAS

Clasificación y usos

Dietas basales

2000-3000 Kcal.

En pacientes en estado ambulatorio

Basales pediátricas

Dietas terapéuticas

Orientado a tratar una enfermedad

Modificación consistencia. para px's pre o postoperatorios

- Líquidas
- Suaves
- Blanda

Dietas especiales

Orientado a tratar una enfermedad

Modificación contenido nutrientes

en de

Dependiendo del nutriente se elimina o incrementa.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Dieta blanda

Indicada en gastritis, úlceras, posoperatorios digestivos.

- Puré de papa o zanahoria
- Arroz blanco cocido
- Pechuga de pollo cocida o al vapor
- Pan blanco sin tostar
- Gelatina sin azúcar

Dieta líquida clara

Se usa en pre o postoperatorio, ayuno prolongado, vómito, diarrea.

- Caldo de pollo o res desgrasado
- Agua de arroz
- Gelatina sin colorantes artificiales
- Té claro
- Agua natural o con electrolitos

Dieta líquida completa

Para transición a dieta sólida o en pacientes con dificultad para masticar.

- Leche descremada o deslactosada
- Yogurt líquido sin azúcar
- Atole o avena colada
- Papillas de frutas cocidas
- Caldos enriquecidos con proteína

Dieta hiposódica

Indicada en hipertensión, insuficiencia renal o cardíaca.

- Verduras al vapor sin sal
- Arroz o pasta sin sal añadida
- Frutas frescas
- Pan sin sal o bajo en sodio
- Carnes magras cocidas sin sal

Dieta hipoglucémica

Para controlar glucosa en sangre.

- Verduras de bajo índice glucémico (espinaca, brócoli, calabacita)
- Carnes magras sin empanizar
- Frutas moderadas (manzana, pera, fresas)
- Leguminosas cocidas
- Avena y cereales integrales sin azúcar

Dieta hipoproteica

Indicada en insuficiencia renal avanzada.

- Frutas y verduras (sin potasio elevado)
- Pan blanco
- Pastas sin huevo
- Aceites vegetales
- Azúcares simples (en moderación)

Dieta baja en grasa

Indicada en pancreatitis, dislipidemias, colecistitis.

- Pechuga de pollo sin piel
- Clara de huevo
- Pan integral o galletas sin grasa
- Lácteos descremados
- Frutas frescas

Referencias bibliograficas

**Antología de la UDS de México. (2025). Sobrepeso y Obesidad.
Manual de Nutrición Clínica y Dietética - Casa Editorial Médica
Panamericana**

Nancy J. Peckenpaugh, 2010.

**Uno de los textos base para el diseño de dietas terapéuticas en entorno
hospitalario.**

Krause. Dietoterapia y Nutrición Clínica

L. Kathleen Mahan, Janice L. Raymond. 14ª Edición.

Referencia estándar para el manejo dietético de diversas patologías.

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012

**Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en
materia alimentaria.**

Proporciona lineamientos generales sobre alimentación adecuada.

Academy of Nutrition and Dietetics (ADA)

www.eatright.org

**Ofrece guías prácticas y evidencia actualizada para manejo nutricional
en hospitales.**

**ESPEN Guidelines (European Society for Clinical Nutrition and
Metabolism)**

www.espen.org

**Protocolo europeo para soporte nutricional hospitalario (parenteral,
enteral y oral).**