

UNIDAD III  
NUTRICIÓN 9<sup>ª</sup>

# DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS SALUDABLES

MAESTRA: JULIBETH MARTINEZ  
GUILLÉN  
ALUMNA: KAROL FIGUEROA  
MORALES



BIBIOGRAFIA:  
UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2025).  
APUNTES DE TRASTORNOS DE LA  
CULTURA ALIMENTARIA PDF

# Dietas hospitalarias

## Que son

Planes de alimentación donde se seleccionan alimentos adecuados para garantizar que un enfermo hospitalizado mantenga o alcance un estado de nutrición óptimo

## Clasificación

### Basales

#### Uso

2,000-3,000 kcal para px ambulatorio

Basales pediátricas se restringe el sodio en px <5 años

### Terapéuticas

#### Uso

Orientado a tratar una enfermedad, para px pre y postoperatorio

### Especiales

#### Uso

Orientado a tratar una enfermedad, modificando contenido de nutrientes y depende del nutriente eliminado o incrementado.

### Tipos

#### Líquidos claros/ absoluta

Provee energía, electrolitos, minerales, vitaminas, e hc.

#### Alimentos recomendados

- \* Líquidos translúcidos
- \* Hc de fácil digestión
- \* No condimentos comerciales

#### Para px con:

- \* Pre y postoperatorios
- \* Disfagia a sólidos

#### Líquidos generales/ completos

Provee energía, electrolitos, minerales, vitaminas, e hc.

#### Alimentos recomendados

- \* Alimentos en presentación líquida
- \* Alimentos colados
- \* Hc de fácil digestión
- \* Lácteos a tolerancia
- \* No condimentos comerciales

#### Para px con:

- \* Pre y postoperatorios
- \* Disfagia a sólidos

#### Dieta de purés/ semilíquida

Provee energía, electrolitos, minerales, vitaminas, lípidos, proteína, hc simples y complejos.

#### Alimentos recomendados

- \* Alimentos en purés de consistencia líquida

#### Para px con:

- \* Pre y postoperatorios
- \* Disfagia a sólidos y líquidos
- \* Edentulismo
- \* Úlceras orales

#### Dieta suave/ fácil masticación

Provee energía, electrolitos, minerales, vitaminas, lípidos, proteína, hc simples y complejos.

#### Alimentos recomendados

- \* Alimentos de fácil masticación
- \* Alimentos que no tengan orilla cortante

#### Para px con:

- \* Pre y postoperatorios
- \* Disfagia a líquidos
- \* Edentulismo
- \* Úlceras orales
- \* Estreñimiento
- \* Aerofagia
- \* Caquexia

#### Dieta blanda

#### Alimentos recomendados

- \* Alimentos sin irritantes de la mucosa gástrica
- \* Alimentos libres de condimentos comerciales
- \* Alimentos bajos en grasa

#### Para px

- \* Postoperatorio
- \* Sx de Colón irritable
- \* Gastritis

#### Con restricción calórica

Se restringe la cantidad kcal sin descuidar el aporte de macro y micronutrientes

#### Tipos:

- Hipocalórica 1,000 kcal
- Hipocalórica 1,500 kcal
- Hipocalórica 1,800 kcal

#### Con restricción glucemia

Se restringe la cantidad de calorías diarias. La restricción se hace fundamentalmente sobre la ingesta de hc.

#### Tipos:

- Dieta diabética de 1,500 kcal
- Dieta diabética 1,000 kcal
- Dieta hipoglucida

#### Modificación proteica

#### Tipos:

- Dieta hipoproteica de 40 o 20 gr
- Dieta hiperproteica
- Sin gluten

- Suelen darse en px con Enf. Renal
- Se da en px desnutridos, con infecciones, cáncer o VIH
- En px con celiaquía (gliadina y gluteína)

#### Modificación lipídica

#### Tipos:

- Dieta hipolipídica
- Dieta de protección bilioancreática

- Se aplica en px con colesterol y triglicéridos altos, hipoalfalipoproteína
- Px con Enf. De la vesícula biliar o pancreatitis

Se restringen las grasas y se quitan los alimentos inflamatorios

#### Modificada en fibra

#### Tipos:

- Dieta sin residuos
- Dieta astringente
- Dieta laxante o rica en residuos

- \* Baja en fibra
- \* Baja en lactosa
- \* Baja en grasa

Se usa antes de operaciones de colon

En px con gastroenteritis o con otras enfermedades que causan diarrea

Uso en caso de estreñimiento

#### Alimentos recomendados

- \* Papaya
- \* Chia
- \* Linaza

#### Modificada en micronutrientes