

DIETAS TERAPÉUTICAS

www.estalsalud.com

Instagram: estalsalud

Se entiende por **DIETA**, la planificación de alimentos y líquidos para cada persona realizada en función de sus características individuales con el objetivo o función de prevenir y curar, estas dietas pueden ser temporales o permanentes. **DIETOTERAPIA**: es la prevención o curación de las enfermedades mediante los alimentos que ingerimos o eliminamos de la dieta.

DIETA BASAL: Dieta con todo tipo de alimentos y nutrientes. **DIETA ABSOLUTA**: Dieta antes de una intervención o prueba diagnóstica. No se debe consumir ningún alimento con 12h de antelación (o más en función de la intervención) y no beber nada con 8 h de antelación.

SEGÚN CONSISTENCIA

DIETA LÍQUIDA: Compuesta únicamente por alimentos líquidos. Indicaciones: procesos postoperatorios, procesos gastrointestinales (disfagia, esofagitis, cáncer esófago, estenosis esofágica, problemas en la masticación etc. Ejemplo: infusiones, caldos, zumos, sopas, agua (no néctar).

DIETA SEMIBLANDA O DE TRANSICIÓN: Permite la transición a una dieta más consistente tolerada por el paciente, compuesta por alimentos líquidos y semisólidos. Ejemplo: sopas, purés, yogures, papillas, tortilla, leche, compotas.

DIETA BLANDA: Similar a una dieta basal, pero sin alimentos fibrosos, si no, unos alimentos blandos de fácil masticación y deglución. Los alimentos ni se condimentan ni aderezan. Indicaciones: similar a la dieta líquida. Ejemplo: purés, cremas, tortilla francesa, pescado, patatas hervidas, arroz.

SEGÚN APORTE CALÓRICO

DIETA HIPOCALÓRICA: Baja en calorías, Características: aumento en el número de comidas al día (4-5) pero consumiendo poca cantidad. Indicaciones: para pérdida de peso, obesidad mórbida, situaciones especiales. Restricciones: grasas, dulces, cereales, bebidas alcohólicas, bebidas azucaradas, fritos, embutidos, salsas, etc. por su alto contenido en calorías.

DIETA HIPERCALÓRICA: Aumento en calorías. Características: incremento en el aporte de Hidratos de Carbono y grasas. Indicaciones: desnutrición severa, caquexia, anorexia, bulimia, etc

SEGÚN APORTE NUTRIENTES

- **DIETA HIPOPROTEICA**: Baja en proteínas. Indicaciones: afecciones renales, alto nivel de ácido úrico. No se consumen, carnes, pescados, legumbres, huevos, lácteos, frutos secos.
- **DIETA HIPERPROTEICA**: Consistente en una dieta Alta en proteínas. Indicaciones: para regenerar tejido (quemaduras, UPP, heridas...) y para desarrollar musculatura. Consumir alimentos ricos en proteínas como, carnes, pescados, leche, quesos, huevos etc.
- **DIETA HIPOGLUCÉMICA**: Baja en glucosa/azúcar/hidratos de carbono. Disminuir la glucemia, si el paciente es insulino dependiente el control será más exhaustivo. No se suprimen totalmente los hidratos de carbono por riesgo a la cetosis Indicaciones: Personas diabéticas. Controla glúcidos simples (glucosa/fructosa), como chocolate, dulces, bollería. De manera controlado pero disminuida pueden tomar glúcidos complejos como, las legumbres, la pasta, las frutas, etc.
- **DIETA HIPOSÓDICA**: Baja en sal (NaCl) y sodio (Na) Características: reforzar el sabor con hierbas aromáticas, especias y cítricos. Indicaciones: problemas renales, HTA, problemas cardíacos Restricciones: alimentos con sal, como, las sardinas, las anchoas, bacalao, comida enlatada (precocinados, conservantes, y alimentos que contienen sodio como, embutidos y conservas.
- **DIETA POBRE EN COLESTEROL O HIPOCOLESTEROLÉMIA**: Baja en colesterol. Indicaciones: paciente con hipercolesterolemia, infartos, anginas de pecho, etc. Evitar grasas saturadas como, carnes rojas, huevos, quesos. Recomendaciones: tomar grasas insaturadas, pescados blancos, carnes blancas por ejemplo.
- **DIETA BAJA EN GRASA**: No pueden consumir ningún tipo de grasa (ni saturadas ni insaturadas). Indicaciones: problemas del hígado (cirrosis, hepatitis), problemas en la vesícula biliar (cálculo o ausencia de vesícula), problemas pancreáticos etc.
- **DIETA ASTRINGENTE**: Pobre en residuos. Indicaciones: para alteraciones gastrointestinales que cursan con diarrea. Evitar alimentos ricos en fibra como, verduras, hortalizas, fruta. Aconsejable: postres elaborados como, compotas de manzana, dulce de membrillo, arroz.
- **DIETA LAXANTE**: Rica en residuos. Indicaciones: estreñimiento. Como alimentos con mucha fibra y agua como las verduras, hortalizas, frutas, etc.
- **DIETA PARA INTOLERANCIA**: Encontramos dietas sin gluten, sin lactosa, vegetarianas por ejemplo.