

Dietoteràpia

Principals macronutrients i micronutrients



Carbohidrats o Hidrats de carboni:
Glucosa
Lactosa
Fructosa
Sacarosa

55-60 % de dieta basal



Proteïnes:
Peix
Carn
Ous
Llegums
Làctics

15-20% de dieta basal



Greixos, també anomenat lípids:
Olis
Mantegues
Greixos saturats
Formatges

30% de dieta basal

Micronutrient:
Vitamines
- A,B,C,D...

Ions:
Ferro
Magnesi
Calci
Sodi i potassi

Dieta hipoglucèmica

- Dieta baixa en sucres refinats i senzills
- Es prioritza la ingesta de carbohidrats complexos com civada, arròs, pasta integral, patates, entre d'altres.
- En general aliments amb índex glucèmic baix
- Generalment per a persones amb diabetes tipus I o II
- Es recomenable a més a més fer exercici
 - Carns, peix, verdures
 - Pa o cereals integrals
 - Civada
 - Fruits secs
 - Ous, làctics, llegums



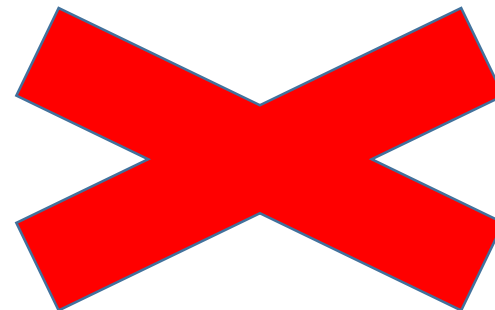
Dieta hipoproteica

- Baixa en proteïnes!!
- Dieta per a pacients amb malalties renals (IR), hepàtiques o amb àcid úric



Dieta hiposòdica

- Restricció de sals, tant sòdica com potàssica
- Per a persones amb HTA i altres malalties cardiovasculars.
- Sobretot es prioritza cuinar molt a la planxa, bullit o al forn sense sal.
- Evitar embotits, formatges (a no ser que sigui fresc) i altres aliments envasats (conserves) o carns, ja que normalment porten moltes sals.



Hipocalòrica i hipocolesterolèmica

- Baixa en sucres, greixos i altres aliments rics en calories
- Es prioritza cuinats al forn, bullits o a la planxa
- Evitar tot tipus de fregits o aliments processats
- Prioritzar aliments rics en proteïnes a més a més.
- Ingesta amb dèficit calòric



Dieta amb restricció de gluten

- Dieta amb restricció total de la proteïna dels cereals, el gluten



Dieta astringent

- Al contrari que la dieta laxant – Baixa en fibra
- Indicada per a persones amb diarrea, síndrome del còlon irritable, malalties de Crohn, entre d'altres
- Restricció d'aliments en fibra, en canvi donarem aliments com arròs bullit



Dieta segons textura

- També es diu progressiva, ja que passem de dieta absoluta, a líquida, tova, semi sòlida i sòlida.
- Adequada en pre i post operatori o altres malalties gastrointestinals.



Túrmix judías verdes con calabaza



Puré de patatas



Salsa espesa



Pudín de verduras asada

Exemple de textures toves

Modificacions culinàries

Adaptar la textura per facilitar la deglució

- **Carns.** Es preparen carns magres en forma de mandonguilles o croquetes.
- **Peix.** S'utilitzaran peixos sense espines i al vapor o bullits
- **Llegums.** És aconsellable preparar-los en purés
- **Cereals i patates.** Són la base de l'alimentació (carbohidrats), i es poden aixafar per facilitar-ne la deglució
- **Verdures i hortalisses.** També es poden preparar diversos tipus de purés. Cal incloure verdura crua, com tomàquet sense pell o pastanaga ratllada
- **Fruita.** En puré, compota, rostida o trossejada.