

Universidad del sureste

Dra. Jessica Alejandra Velázquez cortes

Nutrición

Conceptos

Hannia del Carmen Salazar Jiménez

1) DIETA HIPOCALÓRICA

Una dieta hipocalórica controla y limita las calorías que podemos consumir para perder peso de forma segura. Sus menús están compuestos por alimentos bajos en calorías, como los vegetales y las frutas, ingeridos en crudo o cocinados de forma sana, como al vapor, a la plancha o al horno.

Lo que hace que las dietas hipocalóricas sean sanas y saludables es que son un tipo de dieta que no elimina ningún tipo de nutriente

característica

El fundamento de esta dieta consiste en el balance de calorías consumidas frente a las "quemadas" con la actividad diaria. El ritmo de ganar peso dependerá de este balance. Se caracteriza por una reducción de cantidad de alimentos, al mismo tiempo que una limitación de la ingesta de alimentos con gran densidad calórica. Dependiendo de la actividad física diaria de la persona, y de su metabolismo basal se fija una cantidad o nivel de referencia de ingesta de calorías por día. Tras ello se organiza un sistema de menús que cumpla con el nivel fijado. Al reducir la ingesta de calorías, y quedar por debajo del nivel necesario (balance calórico negativo), el cuerpo consume calorías del tejido adiposo, perdiendo peso y reduciendo volumen. Por regla general produce un cambio en el índice de masa corporal (relación peso/talla)



DIETA HIPERCALORICA

La dieta hipercalórica no es sólo una dieta alta en calorías. Es una dieta pensada para lograr un aumento de peso, mejorando la calidad y cantidad de lo que se come, variada y equilibrada: sin eliminar ningún grupo de alimentos e incorporando aquellos más densos calóricamente pero de alta calidad nutricional. Además debemos incorporar nuevos hábitos que nos permitan continuar con el peso deseado.

Características

- ♥ La ingesta calórica siempre tendrá que ser mayor del gasto calórico, en torno a unas 400 y 500 kcal calorías extra. Para ello siempre habrá que tener en cuenta el grado de actividad física diario y en función de ello ajustar la ingesta.
- ♥ Asegurar una suficiente ingesta de proteína diaria (aves, carne, pescado, huevo, lácteos, legumbres o proteína vegetal, frutos secos...), entre 25-30 gr en cada comida, combinado con una buena ración de hidratos de carbono complejos (avena, arroz, cereales, pan, pasta, legumbres, patata).
- ♥ Controlar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas (quesos enteros, carne grasa, embutidos...). El consumo de manera libre de este tipo de alimentos harán aumentar el % de grasa corporal, y por lo tanto de peso, pero no masa muscular. Además pueden provocar un aumento del riesgo cardiovascular. Priorizar siempre las grasas mono insaturadas como aceite de oliva, aguacate, frutos secos y poliinsaturadas (nueces, semillas, pescado azul).
- ♥ Mantén una adecuada hidratación diaria. Un estado correcto de hidratación te ayudará mantener las funciones fisiológicas cardiovasculares, musculares y metabólicas.

- ♥ “Sé constante con el objetivo”. Habrá momentos en los que la adherencia a la pauta será más fácil de llevar y otros en que no tanto, pero lo importante para conseguir el objetivo es ser constante y perseverante con los hábitos adquiridos.



3 DIETA DASH

La dieta DASH es un enfoque de por vida para una alimentación saludable que está diseñado para ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta (hipertensión). El plan de dieta DASH fue desarrollado para reducir la presión arterial sin medicamentos en una investigación patrocinada por los Institutos Nacionales de Salud.

Características

- ♥ Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- ♥ Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales
- ♥ Comerá pescado, aves y carnes magras
- ♥ Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas
- ♥ Reducirá las bebidas alcohólicas
- ♥ NO trate de hacer cambios totalmente de una vez. Está bien cambiar sus hábitos alimentarios gradualmente.
- ♥ Para agregarle verduras a su dieta, pruebe con una ensalada en el almuerzo. O agregue pepino, lechuga, zanahorias ralladas o tomates a los emparedados.
- ♥ Siempre debe haber algo verde en su plato. Está bien utilizar verduras congeladas en lugar de las frescas. Solo verifique en el paquete que el producto no contenga sal ni grasa agregada.

- ♥ Agregue fruta en rebanadas a su cereal o avena para el desayuno.
- ♥ Para el postre, elija fruta fresca o yogur con contenido bajo de grasa en lugar de dulces ricos en calorías, como tortas o pasteles.
- ♥ Elija refrigerios saludables, tales como pasteles de arroz o palomitas de maíz sin sal, verduras crudas o yogur. Las frutas deshidratadas, las semillas y las nueces también son opciones fabulosas como refrigerios. Simplemente conserve las porciones pequeñas ya que estos alimentos tienen un alto contenido de calorías totales.
- ♥ Piense en la carne como parte de su comida, en lugar de ser el plato principal. Reduzca las porciones de carne magra a 6 onzas (alrededor de 170 gramos) al día. Puede consumir dos porciones de 3 onzas (85 gramos) durante el día.
- ♥ Trate de cocinar sin carne por lo menos dos veces cada semana. Utilice en su lugar fríjoles, nueces, queso de soja (soya) o huevos para obtener proteína.

4) DIETA NORMOCALÓRICA

son dietas destinadas al mantenimiento del peso. Una vez hayas logrado tu objetivo, es hora de mantenerlo. En las dietas normocalóricas las calorías ingeridas serán igual a las calorías que tu cuerpo va a quemar y necesitar. De este modo, si al día necesitas unas 1500 kcal para desarrollar tus actividades diarias, la dieta debe estar compuesta por 1500 kcal con un reparto entre los macronutrientes lo más equilibrado posible.

Características

El reparto de nutrientes se debe realizar siempre de forma saludable y aunque tenemos cierto margen de maniobra no es recomendable abusar de determinados macro nutrientes.

Evidentemente se hace muy complicado, por no decir imposible, determinar cuántas calorías exactas necesita una persona al día. La edad, el sexo, el peso o la actividad física son factores que pueden alterar y mucho estos valores por lo que afinar con una dieta normocalórica general es imposible.

5) DIETA HIPERPROTEICA

Una dieta hiperproteica es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas. Actualmente se acepta que el consumo de 0,8 g/kg/día de proteínas es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del adulto normal, En las edades pediátricas dichos requerimientos son de 2 g/kg/día hasta los 3 meses, 1,4 g/kg/día entre 3 y 6 meses, 1,2 g/ kg/día entre 6 y 12 meses y 1 g/kg/día en mayores de 1 año, En niños escolares (7-10 años de edad), los requerimientos proteicos disminuyen a 0,76-0,77 g/kg/día, muy cercanos a los recomendados en los adultos.

Características

se basa en ingerir alta cantidad de alimentos ricos en proteínas, tanto de origen animal como vegetal, como pueden ser las carnes, pescado, huevo, quesos y lácteos, pero eliminando casi la totalidad de los carbohidratos que se ingieren.

6) DIETA CETOGÉNICA

Una dieta cetogénica o dieta keto (de la palabra "ketogenic" en inglés, en su forma abreviada) es un plan de alimentación bajo en carbohidratos que te puede ayudar a quemar grasas de manera más eficaz. Muchas personas ya han experimentado los numerosos beneficios comprobados para la pérdida de peso, la salud y el rendimiento, tal y como demuestran numerosos estudios.

Características

Se llama "cetogénica" porque fabrica cetonas en el cuerpo. Las cetonas se fabrican cuando el cuerpo usa las grasas para obtener energía. Al sustituir los hidratos de carbono por las grasas en la dieta, el cuerpo quema más grasas y fabrica más cetonas

Los niños con crisis epilépticas que no se pueden controlar bien solo con medicación (lo que se llama epilepsia intratable) o con síndromes epilépticos graves (como los espasmos infantiles o el síndrome de Lennox-Gastaut) se pueden beneficiar de seguir una dieta cetogénica.

Los estudios muestran que la dieta cetogénica también puede ayudar a tratar otras afecciones, como la diabetes, la obesidad y hasta el cáncer.