



DIETOTERAPIA

Tratamiento basado en la adopción de una dieta adecuada, con el objetivo de prevenir o tratar enfermedades específicas y trastornos relacionados con la alimentación.



Tiene como objetivo restablecer los posibles desequilibrios bioquímicos a los que se enfrenta el organismo y que en ocasiones pueden alterar el bienestar físico.

Estas dietas proporcionan la cantidad, frecuencia y calidad adecuada de micronutrientes para restaurar este equilibrio y mejorar los niveles de bienestar y salud

DIETOTERAPIA EN DIABETES

La Diabetes Mellitus se define como una enfermedad endocrino-metabólica de carácter crónico y elevada prevalencia, caracterizada por la alteración del metabolismo hidrocarbonado, que se manifiesta principalmente por la elevación persistente y mantenida de la glucemia plasmática



En la población de personas con DM se recomienda :

La ingesta de proteínas debe constituir en torno 10-20% de la calorías totales diarias.
El aporte de las grasas debe ser menor del 10%
Debe limitarse la cantidad de sal en la dieta, recomendándose no superar los 3 gramos

El consumo de colesterol debe ser menor de 300 mg/día. El porcentaje total de grasas va a depender del peso y del perfil lipídico

En cuanto a los Hidratos de Carbono: deben restringirse los azúcares simples

una ingesta variada, que permita su cumplimiento y que aporte todos los macro y micronutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

En el tratamiento integral de la DM, la nutrición es un pilar fundamental en tanto que una buena estrategia nutricional contribuye enormemente a la prevención y mejoría del curso clínico de la enfermedad

Los objetivos de la dieta para la población diabética son:

Mantener el peso dentro de unos límites normales.
Normalizar el perfil lipídico y mantener un buen control de la tensión arterial.

Mantener la glucemia en unos límites adecuados, modificando la ingesta de los alimentos con la medicación y con la actividad física.

DIETOTERAPIA EN OBESIDAD

La obesidad es la enfermedad metabólica más frecuente del mundo desarrollado, más de 1.100 millones de personas superan su peso saludable.

El mantenimiento del peso y de la composición corporal a lo largo del tiempo depende del equilibrio entre la ingesta y el metabolismo de los distintos nutrientes.

Es importante que la dieta sea variada, con alimentos de todos los grupos y que permita diversidad en la elección y elaboración de menús.

Se debe consumir entre el 20-22% de las calorías totales en proteínas lo que se traduce en 1-1.5 gr/kg peso al día



Evitar largos periodos de ayuno, distribuyendo los alimentos en pequeñas tomas frecuentes a lo largo del día. De este modo se previene el aumento del apetito/ansiedad por la comida y del picoteo de alimentos calóricos

el aporte de Carbohidratos o Glúcidos de la dieta de estos pacientes, los cuales deben ser de bajo Índice glicémico y aportar entre el 50-60% de las Calorías totales.



Dietoterapia en enfermedades cardiovasculares



Las formas de enfermedad cardiovascular son: hipertensión, enfermedad cardíaca coronaria (ECC), ictus o accidente cerebrovascular, cardiopatía reumática o insuficiencia cardíaca.

estos pacientesS debe n consumir leche y derivados lácteos desnatados o los quesos frescos en lugar de curados. Evita la bollería y galletas con grasas vegetales en su etiquetado, busca que tengan en su lugar, como ingredientes, aceite de girasol u oliva.

La dieta no debe aportar más de un 30% de la energía en forma de grasa.

Cosumir semillas: pipas de girasol o calabaza, aportan grasas insaturadas.

Aumentar las raciones de fruta y verdura, con un consumo diario de ambas. Elige cereales integrales. Las frutas y verduras son ricas en vitamina C, polifenoles y flavonoides que tienen propiedades antioxidantes

Aumentar el consumo de fibras solubles: avena, legumbres cebada, manzanas, fresas, zanahorias,

Consume frutos secos con moderación: 2-3 nueces al día aportan ácidos grasos insaturados, fibra y vitamina E y fitonutrientes con potentes efectos antioxidantes y antiinflamatorios