

Alimentos dieteticos

NOÉ AGUSTÍN NÁJERA ZAMBRANO

Alimentos Dietéticos

La limitación de los alimentos dietéticos a satisfacer las necesidades de los pacientes, la alimentación depende de productos altamente nutritivos, uno de los propósitos de este tipo de dietas es la fácil digestión, la fácil absorción y el metabolismo óptimo para aprovechar los nutrientes.

Hay un tipo de dieta, denominada light, que posee un bajo contenido calórico reduciendo significativamente el valor energético.

Los alimentos calóricos pueden ser muy perjudiciales por que tienen concentraciones de nutrientes preparadas con mezcla de proteínas, lípidos, vitaminas y minerales, esto tiene la misma cantidad.

Otros productos y preparados son alimentos como el yogurt y las leches fermentadas, estos son alimentos que deben tenerse en cuenta es muy importante tener en cuenta los aspectos nutritivos.

También hay productos de este tipo: de azúcar que muy a menudo se usan, los azúcares artificiales que muy a menudo se usan.

Dietas que promuevan el consumo y nutrientes que se encuentran en los alimentos que son por ejemplo: los aceites, los aceites, los aceites, etc.

Claro está que este tipo de dietas están solo para personas que se necesitan, el tratamiento es adecuado solo para personas con problemas nutricionales que tienen dificultad de absorción.

Uno de los problemas de consumo es la grasa, en los alimentos dietéticos existen productos que usan sustitutos de grasas pero se elaboran usando hidratos de carbono y proteínas ya que la grasa es difícil pero con ayuda de emulsionantes, así que se sintetizan para que sean más fáciles de digerir.

Al igual que las grasas, también hay sustitutos de cereales esto con la función de darle ese toque dulce a los productos aptos para saber su sabor al cocinar, algunos con aporte nutritivo pero es más de carácter energética.

La importancia de estos productos es cumplir con ciertos objetivos como lo es: el control de peso, también deben de cumplir con las siguientes necesidades:

- Dieta sin gluten
- Alimentación de diabéticos
- Alimentación para deportistas
- Alimentación para ancianos
- Alimentación infantil
- Alimentos hiposódicos
- Alimentos azúcares
- Alimentos para uso medicinal especial (Sándwich de bebida)

También en cuanto de que algunos platos hacen que sean una fuente de cumplir la dieta, existen los llamados suplementos alimenticios, que son mezclas en polvo con cantidades de vitaminas, y minerales, prebióticos.

