

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Medicina Humana**

**Nombre del alumno: Yamili Lisbeth Jiménez Arguello.**

**Nombre del docente: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen.**

**Nombre del trabajo: Súper nota.**

**Materia: Nutrición.**

**Grado: 3° Grupo: B.**

# DIETAS

**AQUELLA INGESTA DE ALIMENTOS QUE AYUDAN A MANTENER, RECUPERAR O MEJORAR LA SALUD.**

**-OMS**

## DIETA PALIATIVA

- Contribuir con otros tratamientos, a la curación de una patología relacionada con la nutrición.
- Las enfermedades que adaptan esta dieta son principalmente alergias alimentarias, fractura de mandíbula, insuficiencia hepática o úlcera péptica, entre otras.



## DIETA PROFILACTICA

- Prevenir el riesgo de manifestaciones de una enfermedad alimentaria.
- Un ejemplo es la dieta baja en colesterol.
- Las patologías en las que más se suelen aplicar este tipo de régimen son: hipertensión, obesidad o dislipidemias, etc.



## DIETA ESENCIAL

- Su finalidad es redistribuir los nutrientes o eliminar algunos alimentos que pueda alterar el metabolismo de una persona.



## DIETA VEGETARIANA

- Vegetarianos totales.
- Frutarianos.
- Lactovegetarianos.
- Lactoovovegetarianos.
- Semivegetarianos o vegetarianos parciales.



# DIETA MEDITERRÁNEA

- Es la alimentación basada en las cocinas tradicionales de Grecia, Italia y otros países que bordean el mar Mediterráneo. Los alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos, semillas, hierbas y especias.



# DIETA MACROBIÓTICA



- Se basa en la ingesta de cereales integrales, arroz, cebada, maíz y trigo, los cuales se pueden comer hervidos, guisados, en sopa, en tortas o croquetas.

**¡El comienzo de la nutrición es la salud!**

## BIBLIOGRAFIA:

- DOCUMENTO DE PLATAFORMA/NUTRICIÓN/MIS RECURSOS
- OMS