

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



NUTRICION CLINICA

DR. HUMBERTO LUCIANO ROSALES

TERCER PARICAL

RESUMEN

“TIPOS DE DIETA”

POR: XIMENA AQUINO HERNANDEZ

TAPACHULA, CHIAPAS A 28 DE JULIO DEL 2022

TIPOS DE DIETA

El término dieta se refiere al hábito alimenticio de una persona. Existen una gran variedad de dietas, algunas de ellas hacen referencia simplemente a un determinado estilo de vida. Según informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer”.

A continuación hablaremos de algunos de los tipos de dieta que existen:

- 1. Dieta para diabéticos:** Es simplemente un plan de alimentación saludable que te ayudará a controlar tu nivel de glucosa en la sangre. Una dieta contra la diabetes implica comer los alimentos más saludables en cantidades moderadas y cumplir los horarios de comida habituales, los elementos clave son las frutas, los vegetales y los granos integrales.
- 2. Dieta para diabéticos en quintos:** Consiste en comer lo que se quiera durante cinco días a la semana y reducir la ingesta de calorías, hasta casi rozar el ayuno, los dos días restantes. Los hombres no deben sobrepasar las 600 calorías, y las mujeres las 500.
- 3. Dieta para hepatopata:** Los cambios en la dieta para la enfermedad hepática pueden incluir:
 - ✚ Reducir la cantidad de proteína animal que consume. Esto le ayudará a reducir la acumulación de productos de desecho tóxicos.
 - ✚ Aumentar su ingesta de carbohidratos para que sea proporcional a la cantidad de proteína que consume.
 - ✚ Comer frutas y vegetales, así como proteína magra como leguminosas, pollo y pescado. Evite los mariscos crudos.
 - ✚ Tomar vitaminas y medicamentos recetados por el proveedor de atención médica para hemograma bajo, problemas neurológicos o problemas nutricionales a raíz de la enfermedad hepática.
 - ✚ Limitar el consumo de sal. La sal en la alimentación puede empeorar la acumulación de líquidos y la hinchazón en el hígado.
- 4. Dieta astringente:** Tiene como objetivo enlentecer los movimientos intestinales y disminuir el volumen y la frecuencia de las deposiciones. La fibra es un tipo de hidrato de carbono que solo se encuentra en los vegetales y que nuestro organismo no es capaz de digerir.
- 5. Dieta líquida:** Una dieta líquida completa se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente, como el helado. Usted no

puede comer alimentos sólidos cuando esté haciendo una dieta líquida completa. También incluye:

- ✚ Sopas cremosas y coladas
- ✚ Té
- ✚ Jugo
- ✚ Gelatina
- ✚ Malteadas
- ✚ Pudín
- ✚ Paletas de helado

6. Dieta para nefropata: Una dieta para la enfermedad renal crónica limita la cantidad de proteína, fósforo, sodio y potasio. Es posible que también se limiten los líquidos en los estadios avanzados de la enfermedad renal crónica. Esta dieta puede ayudar a disminuir la tasa de daño a los riñones.

Llevar un estilo de vida saludable reduce las probabilidades de padecer enfermedades en el futuro tales como la Diabetes Mellitus, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipemias y algunos tipos de cáncer

WEBGRAFIA

- ✓ <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295>
- ✓ https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2018-01-10/nueva-dieta-5-2-adelgazaras-mucho-en-tiempo_1498601/
- ✓ <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002441.htm>
- ✓ <https://sociga.net/wp-content/uploads/2017/12/DIETA-ASTRINGENTE.pdf>
- ✓ <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000206.htm>
- ✓ https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-la-enfermedad-renal-cr%C3%B3nica.html