



Nombre de alumno: Karla Daniela Pinto Lara.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen.

Nombre del trabajo: ensayo tercera unidad.

Materia: Introducción a la Nutrición.

Grado: 1o

Grupo: A

Licenciatura en Nutrición

Introducción.

A lo largo de este cuatrimestre hemos podido aprender un poco de cada cosa derivada de la nutrición. Como lo que es su historia y como hemos llegado hasta aquí para la prevención o mejora de nuestro paciente, cabe recalcar que aún nos faltan mucho conocimiento pero que día a día hemos ido aprendiendo que es una dieta, un nutriente, como clasifican los nutrientes, como derivan los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas entre muchos conceptos más. Todo para así poder empezar a entender lo que estamos por ver, en el mundo y en nuestro país hay sin fin de enfermedades o patologías las cuales como nutriólogos tal vez no podemos curar con medicamentos, pero si con una buena dieta la cual va a prevenir, curar o acompañar a nuestro paciente durante su enfermedad. Por eso es importante conocer, e implementar nuevos métodos los cuales como estudiantes de nutrición debemos saber para una mejor atención con nuestros próximos pacientes.

Cuando hablamos de “dieta” ante la sociedad esta suele comprender el significado como una restricción de alimentos o de algo que nos hará bajar de peso, ante ello hoy en día podemos encontrar mucha información donde nos definen que una dieta simplemente es todo aquello que consumimos en un lapso de 24 horas, desde como los consumimos, preparamos y lavamos los alimentos.

El concepto proviene del griego *diáita*, que significa “modo de vida”. La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir UDS(2022), antología de introducción a la nutrición, p.47.

Una dieta podrá ayudar a mantener o buscar una buena salud tanto física como mental, esto será con la ayuda de porciones, cantidades y la variedad en la que consumimos los alimentos. Las dietas van a determinarse por varios factores uno de ellos será nuestro círculo social, familia, religión y nuestra cultura.

Existen diferentes tipos de dieta, pero contemporáneamente hay tres de ellas que destacan:

1. La dieta omnívora que es la que normalmente la mayoría de las personas consume, se va a dirigir a el consumo de alimentos de origen animal y de la misma manera de origen vegetal.
2. La dieta carnívora la cual también es muy común pero la cual se centrará más en el consumo de alimentos de origen vegetal.
3. Dieta vegetariana la cual es común pero normalmente esta es utilizada por diferentes factores como economía, salud, religión, cultura, etc la cual está basada en no consumir alimentos de origen animal.

Normalmente la sociedad confunde o más bien relaciona el término “dieta” con restricción o más bien con el significado de “plan de alimentación” o “régimen de alimentación” cuando debemos de entender que el significado de la primera como hicimos hincapié al principio será lo que se consume en un lapso de 24 horas y el segundo será todas aquellas estrategias o métodos que nos ayudaran a cumplir aquellos objetivos del paciente.

Tenemos que saber que, para tener una buena dieta, debemos seguir una serie de pasos las cuales se le conocen como “leyes de la alimentación”, estas se pueden dividir en cualitativas y cuantitativas. La primera será toda aquella que se refiera a las cualidades no medibles del paciente tales como completa, variada, inocua y adecuada, la segunda como su nombre lo dice será aquella que se cuenta como suficiente y equilibrada.

Acompañada de este se encontrará la dietoterapia, Según la OMS, la Dietoterapia es la terapia que se basa en la prevención y curación de las enfermedades o la eliminación de sus síntomas, a través de los alimentos que ingerimos o los que eliminamos de la dieta. UDS (2022), antología de introducción a la nutrición, p 51.

Si bien la dietoterapia sera la que nos ayudara a tratar aquellas enfermedades del paciente mediante una alimentación la cual será combinada o eliminando aquellos alimentos que no nos permitan progresar con el paciente. Dentro de esta estará el tratamiento o la prevención de enfermedades.

Dentro del área clínica existen diversos tipos de dieta las cuales nos ayudaran a prevenir, curar o acompañar al paciente en un proceso de enfermedad mediante alimentos de origen animal y vegetal así creando una dieta balanceada la cual pueda ayudar y mantener al paciente. Este tipo de dietas pueden clasificarse de la siguiente manera, modificadas en consistencia y modificadas en el contenido de nutrientes.

Las dietas modificadas en consistencia serán todas aquellas que nos ayudaran en tratamientos con pacientes que tienen dificultad masticación o deglución por ende serán basadas en líquidos o alimentos fáciles de deglutir algunos ejemplos de este tipo son las siguientes:

1. Dieta de líquidos claros: esta dieta normalmente se utiliza para pacientes post-operación, para preparación de estudios médicos y diarreas agudas, y básicamente se trata de líquidos, electrolitos y energía a través de alimentos de fácil digestión.
2. Dieta de líquidos generales o líquidos completos: básicamente este es el seguimiento de la dieta de líquidos claros, esta nos aportara energía, proteína, lípidos e hidratos de carbono de fácil digestión.
3. Dieta de pures: esta dieta se utiliza para pacientes que no pueden masticar, pero si deglutir de igual manera que no toleran la comida sólida, este provee una alimentación completa, pero a base de pures y papillas.
4. Dieta suave: Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré, esta provee una dieta completa, pero con alimentos suaves y fáciles de deglutir.
5. Dieta blanda: esta no modifica la consistencia de los alimentos mas bien su forma de preparado.

Por otro lado las dietas modificadas en nutrientes o modificadas en energía proveen los alimentos necesarios y adecuados a la patología o necesidad del paciente.

1. Dietas hipoenérgicas o hipocalóricas: se indica generalmente para pacientes con enfermedades metabólicas o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos, en ella se realiza una reducción energética del requerimiento basal de cada paciente.
2. Dieta hiperenergética: generalmente esta dieta se indica en situaciones de desgaste energético por ende se indica para enfermedades catabólicas como cáncer, sida, quemaduras etc. En ella se caracteriza su contenido energético por que es más alto en kilocalorías en relación al desgaste energético total.
3. Dieta baja en carbohidratos: esta dieta normalmente es indicada a pacientes con enfermedades metabólicas, en donde los hidratos de carbono y la fibra son directamente modificadas, esta se caracteriza a la disminución de hidratos de carbono a los requerimientos mínimos y generando más fibra energética lo que contribuye a saciar un poco más el apetito.
4. Dietas modificadas en residuos o fibra: normalmente esta dieta es utilizada en pacientes que deben mantener el colon en reposo o el mínimo residuo fecal. La fibra es un tipo de residuo que no se puede digerir y el residuo es la parte no digerida del alimento y así ambas sustancias son parte de las heces fecales.
5. Dieta de brat o braty: conocida también como dieta astringente, utilizada para pacientes con diarrea aguda, esta dieta se caracteriza por solo contener 4 alimentos los cuales son plátano, manzana, arroz y pan tostado.
6. Dieta hipolipídica: estas dietas pueden ser utilizadas para prevenir pero también se indica para patologías cardiovasculares.

7. Dietas hiperlipídicas: en esta dieta se aumentan los ácidos grasos mono y polisaturados que se deben vigilar, debido a que los nutrientes son claves para elevar parámetros de dislipidemia.
8. Dieta cetogénica: esta dieta se da a pacientes con obesidad mórbida o en casos de epilepsia, es indicada solo en un lapso no mayor a 6 semanas y es caracterizada por las grandes cantidades de lípidos y proteínas que se indican.
9. Dieta hipoproteica: esta dieta es indicada mayormente a adultos mayores y es utilizada para el requerimiento de las funciones corporales del adulto mayor.
10. Dieta hiperproteica: se indica a pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, por lo cual los requerimientos de proteína deben ser en mayor cantidad siempre y cuando se cuide la función renal.
11. Dieta baja en purinas: normalmente esta dieta es utilizada cuando se excede el consumo excesivo de alimentos que elevan el ácido úrico.
12. Dieta hiposódica: esta dieta es utilizada para controlar la ingestión del sodio para mantener la retención de líquidos.
13. Dieta hipersódica: esta prioriza a los alimentos con mayor aporte de sodio.

Por último, cabe destacar que, así como nuestro país tiene un alto índice de obesidad y que derivado de este se destacan demasiadas enfermedades, también tenemos que entender que existe la malnutrición y la desnutrición y que derivado de este también se derivan enfermedades. Normalmente estamos mal informados y pensamos que son lo mismo, pero hay algunas diferencias que las destacan.

La malnutrición es ese estado en el que se presenta una dieta desequilibrada, en la cual el cuerpo humano no obtiene suficientes nutrientes derivada de una dieta deficiente, trastornos alimenticios etc.

Por otro lado, la desnutrición es causada por una mala ingestión o absorción de nutrientes, una dieta inapropiada. En si es causada por una mala asimilación de los alimentos en el organismo.

Conclusión

Como lo mencionamos antes nuestros conocimientos obtenidos hoy en día, nos ayudan a comprender un poco mejor los conceptos que acabamos de ver. Las dietas como pudimos percatarnos serán aquellas que son consumidas en un lapso de 24 horas, aparte existe el plan de alimentación el cual tal vez si nos ayude a restringir un poco más a nuestro paciente. Para llevar una dieta balanceada existen ciertas leyes de alimentación las cuales nos indican como complementar nuestra alimentación diaria.

En el transcurso de este ensayo nos percatamos de que existen muchas dietas para cada patología en específico y estas se derivan de alimentos los cuales ayudaran a mejorar su estado físico y mental.

Y cabe recalcar que, así como en nuestro país existe la obesidad y que debido a este se derivan muchas enfermedades, también tenemos que abrir los ojos y darnos cuenta que existe la desnutrición y la mal nutrición los cuales también traen con ello enfermedades la cuales debemos de combatir pero también debemos de entender la diferencia de estos dos conceptos.

Bibliografía

Uds (2022), antología de introducción a la nutrición, pp. 47-71.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/42d8c7e09f00b3f80>

e3489f22031a77d-LC-

LNU101%20INTRODUCCIÓN%20A%20LA%20NUTRICIÓN.pdf