

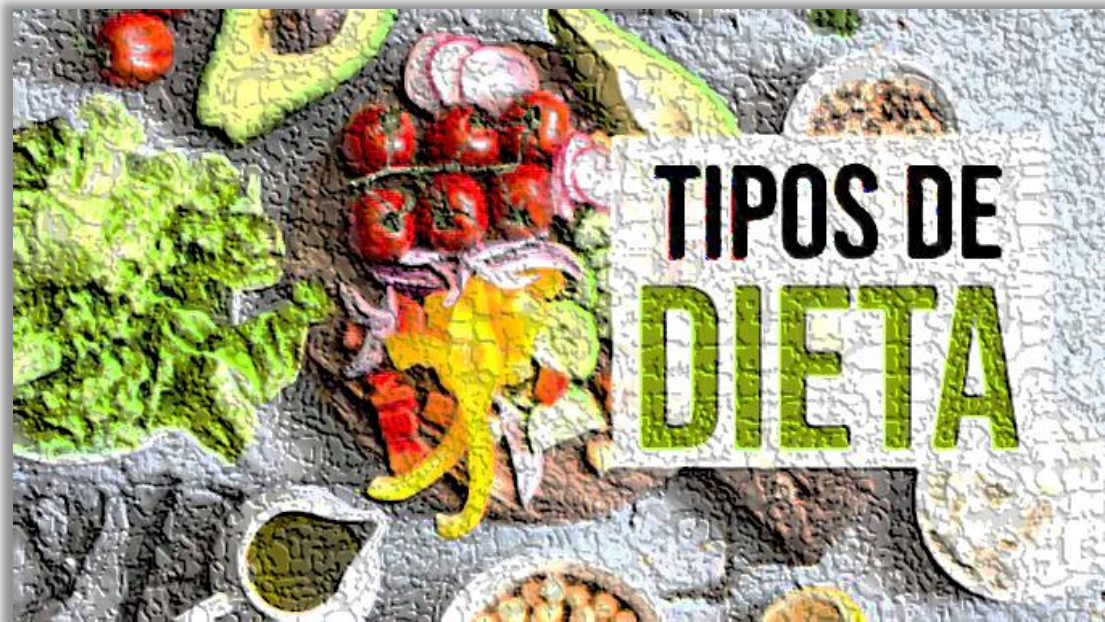
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN



INTRODUCCION A LA NUTRICIÓN

“ENSAYO DE TEMAS”



DOCENTE: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUILAR CRUZ

FECHA DE ENTREGA:

1.- Definición de dieta

Se entiende por dieta a todo aquello que se consume durante un lapso de 24 horas dentro de estos alimentos se incluye los hábitos alimentarios, la cocción y preparación de los alimentos, la dieta presenta diversas variaciones que la alteran como la ubicación geográfica, cultura, la disponibilidad de alimentos entre otros.

Actualmente la dieta se ha estado relacionando con la salud, de esta forma se crearon varios tipos de dieta para mantenerse saludable física y mentalmente, para corregir problemas de salud del ser humano.

La dieta tiene una gran relación con la salud y la enfermedad y está condicionado por 5 factores: el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión. Se han consideran 3 principales tipos de dietas las cuales son:

- ❖ Dieta carnívora: la dieta es predominante en consumo cárnico
- ❖ Dieta omnívora: cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal
- ❖ Dieta vegetariana: únicamente se consume alimentos de origen vegetal

Muchas veces se define de forma errónea el término dieta con lo que es un plan alimenticio, la dieta es todo lo que se come en el día y el plan alimenticio son las estrategias y dinámicas que se llevan a cabo De acuerdo al objetivo del paciente. El seguimiento de una dieta inadecuado puede ocasionar muchas consecuencias a la salud: enfermedades o trastornos de la conducta alimentaria como la bulimia, anorexia o la dismofia corporal.

2.- Leyes de la alimentación

Las leyes de alimentación son todas aquellas condicionantes que se crearon para establecer una dieta correcta para cada persona. Estas se dividen en cualitativas y cuantitativas:

Cualitativas: son todas aquellas cualidades no medibles: completa (debe de contener macro y micronutrientes), variada (variada en alientos y tipo de cocción), inocua (ningún alimento debe de ser dañino a la salud) y adecuadas (debe de adaptarse gusto del paciente, religión, economía, etc.)

Cuantitativas: todo aquello que es medible: suficiente (debe de cubrir los nutrientes necesarios) y equilibrada (debe de repartir correctamente los nutrientes).

3.- Dieta terapia

Distribuye los nutrientes adecuados y necesarios para prevenir enfermedades, curar enfermedades y hasta para acompañar en la enfermedad.

La OMS, la Dieta terapia 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.

Las causas de las enfermedades son múltiples y por diversas causas, algunas patologías se pueden producir por una mala alimentación.

Para realizar una dieta terapia se debe de tener en cuenta: las propiedades de los alimentos, manipulaciones y procesos que están sometidos los alimentos, métodos de cultivo o crianza de plantas o animales que son destinados al consumo humano.

4.- Tipos de dietas

Se considera una dieta correcta aquella que ayude a mantener, recuperar y mejorar la salud mediante los alimentos, siendo esta uno de los pilares de la salud y el desarrollo, permite fortalecer el sistema inmunitario, enfermarnos menos y gozar de una buena salud

Una dieta se debe de acompañar con actividades físicas para disminuir enfermedades por ejemplo: la hipertensión, obesidad, infartos, etc.

Los tipos de dietas se clasifican en:

- ❖ Modificadas en consistencia
- ❖ Modificadas en el contenido de nutrientes

5.- Dietas modificadas en consistencia

Estas dietas modifican la textura del alimento haciendo más fácil la ingestión se suele recetar a pacientes con problemas de masticación o deglución ya que reduce el riesgo de sufrir una bronco aspiración. Tipos de dietas:

❖ Dieta de líquidos claros:

Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Y son traslucidos por ejemplo: jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

❖ Dieta de líquidos completos o líquidos generales

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal, se suele dar a apacientes que han sido operados y se da después de los líquidos claros.

Algunos alimentos son: leche, yogurt natural, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas, crema, caldos, consomé, margarina, helado, gelatina, jugos colados, nieves

❖ Dieta de purés

Son alimentos en purés y papillas de diferente consistencia brinda una alimentación completa y se da después de los líquidos completos. Se suele recetar a pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos

Algunos alimentos son: sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos y purés de verduras colados, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré, puré de papa, arroz o pasta,

❖ Dieta suave

Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Se da a pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré.

Algunos alimentos son: plátano, mango, tortillas, etc.

❖ Dieta blanda

No modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos, elimina todos aquellos alimentos irritantes por ejemplo el café, alcohol, etc. se suele dar a pacientes en UNIVERSIDAD DEL SURESTE 56

Con Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal -como gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos

Los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite. Las especias y condimentos se deben utilizar con discreción y excluir irritantes.

6.- Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

Son dietas modificadas en energía o en otros nutrimentos específicos entre ellas encontramos:

❖ **Dieta hipo energética.**

Es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias. Se da a pacientes con enfermedades metabólicas como: obesidad, sobrepeso, hipertensión, hipotiroidismo. etc.

❖ **Dieta híper energética.**

Tiene una mayor cantidad de calorías en relación al gasto energético total recomendados se da a pacientes con desgaste energético, sida, cáncer, quemaduras, sepsis y neurológicas.

Se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente

❖ **Dieta baja en hidratos de carbono.**

En esta dieta se reducen los requerimientos mínimos de hidratos de carbono, esta dieta es alta en fibra dietética lo que ayuda a saciar el apetito y disminuye la glucosa y triglicéridos en sangre.

Se da en pacientes con enfermedades metabólicas regulando la glucosa y los lípidos séricos en sangre.

❖ **Dietas modificadas en residuo o fibra.**

La fibra es un carbohidrato no digerible y el residuo son los desechos del cuerpo en forma de heces fecales. En esta dieta se dan alimentos que no generen muchos residuos y cantidades mínimas de fibra

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

UDS

Se restringen alimentos tales como los granos integrales, la mayoría de las frutas y vegetales y oleaginosas. Y seda a pacientes que pacientes que deben mantener el colon en reposo, a pacientes que se realizaran estudios de gabinete, diverticulitis, gastroparencia, obstrucción intestinal, etc.

Alimentos permitidos: pollo, jamón de pavo, manzana y pera cocida y sin cascara, arroz, pan tostado, papa, camote, aceites vegetales y se debe de mantener vigilado al paciente hasta llegar a su normalidad,

❖ Dieta Brat o Braty (dieta astringente).

Dieta que contiene solo 4 alimentos, plátano, arroz, manzana y pan tostado nació en un intento de detener diarreas graves en pacientes con SIDA, actualmente se agregó la letra Y que hace referencia al yogurt. Esta dieta no se debe de mantener más de 48 horas.

❖ Modificada en tipo y cantidad de lípidos (hipo lipídica).

Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemia. Ayuda a regular los niveles de colesterol, sus fracciones y triglicéridos.

❖ Dieta híper lipídica.

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos tanto mono (omega3) y polinsaturados (omega 9) debe vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar, para revertir los parámetros de dislipidemia.

❖ Dieta cetogenica.

Es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales muy utilizada para control de peso, debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas. Se da a pacientes con En obesidad mórbida y en epilepsia.

Alimentos: carnes con grasa, todas las verduras, todas las grasas y aceites

❖ Dieta hipo proteica.

Se reduce las cantidades de proteína al mínimo que es 0.6gr x kg de masa y debe de ser 60% de origen animal y 40 de origen vegetal se receta a pacientes con problemas insuficiencia renal aguda, proteinuria.

❖ Dieta híper proteica.

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN UDS

Cuando el consumo sobrepasa a 1.2g /kg/día de proteínas y debe de mantenerse vigilado ya que aumenta el trabajo del riñón. Se da a pacientes que se encuentran en híper catabolismo, (autoconsumo), sida, sepsis, cáncer, desnutrición proteica, enfermedades suprarrenales con hemodiálisis o diálisis.

❖ Dieta baja en purinas.

Es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas ya que estas son degradadas y convertidas en ácido úrico el cual se acumula en la sangre y genera inflamación y dolor de las articulaciones

Alimentos permitidos: verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas

❖ Dieta hipo sódica.

Es una dieta que controla la ingestión de sodio con el fin de no retener líquidos y se da a personas con presión arterial alta

❖ Dieta híper sódica.

Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia, es de muy corta duración.

7.- Dieta insuficiente, malnutrición y desnutrición

Una dieta por debajo de lo normal causa disminución en el rendimiento de los sistemas fisiológicos en los mecanismos de oxigenación y eliminación de heces fecales.

Malnutrición

Es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan, o de los cuales hay un exceso, o cuya ingesta se da en la proporción errónea.

Desnutrición

Estado patológico con niveles de desnutrición que se da por la deficiencia de ingesta de alimentos (nutrientes)

BIBLIOGRAFÍA

Universidad del sureste (2022)

Antología para la introducción a la nutrición
Paginas (47 - 69) recuperado el 09 de
noviembre del 2022