



**Nombre del alumno: Sergio Daniel Gómez Espinoza**

**Nombre del profesor: Méndez Guillen Daniel Monserrat**

**Nombre del trabajo: Ensayo de la Unidad III**

**Materia: Introducción a la nutrición**

**Grado: 1**

**Grupo: A**

**Comitán de Domínguez Chiapas: 10/11/2022**

En la unidad III de Introducción a la Nutrición veremos temas relacionados a la dieta, que consiste en todo lo que comemos a lo largo del día, encontramos una inmensa cantidad de estas para el bienestar de cada persona, ya que implica un rol importante en la salud y enfermedad.

Algunas culturas son especiales con las dietas, por eso encontramos 3 tipos; la dieta omnívora donde se consume alimentos de origen animal y vegetal, la dieta carnívora donde se consume más alimentos de origen animal y la dieta vegetariana donde no se consume carnes y encontramos varios tipos

Dieta no es lo mismo que un plan alimentario, ya que este es estructurado y controlado. También debemos tener cuidado con las dietas mágicas de internet o que obtenemos por conocidos, ya que estas nos prometen muchas cosas y no hacen más que dañar nuestro organismo. Generando TCA (enfermedades o trastornos de la conducta alimentaria), desnutrición, hipoglucemia, deshidratación, fatiga, etc.

Otro tema que toca esta unidad son las leyes de la alimentación que nos sirven de apoyo para llevar de la mano una dieta correcta. Estas leyes se dividen en cualitativas y cuantitativas. Las cualitativas son las cualidades en la dieta e incluye una dieta completa, variada, inocua y adecuada. Las cuantitativas se refiere más a cantidades e incluye una dieta suficiente y equilibrada.

También nos hablan sobre la dietoterapia, que se utiliza para tratar las enfermedades relacionadas con la alimentación.

Según la OMS “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”.

Como mencione al inicio de este ensayo hay una infinidad de tipos de dietas, que en seguida veremos, no sin antes comentar que, una dieta correcta cumple con mantener, recuperar o mejorar la salud y nos permite gozar de la fuerza, ser personas más productivas y tener un máximo potencial, en lo personal llevo una dieta con la que he notado que cumpliendo bien con los alimentos que debo ingerir me siento fuerte, con ganas de hacer de todo y me siento contento.

Cuando somos pequeños es fundamental una buena alimentación, pues definirá salud y bienestar a lo largo de toda la vida, podemos tomar la lactancia como un factor de suma importancia.

En los tipos de dietas encontramos que se clasifican en modificadas en consistencia y en el contenido de nutrientes.

Las modificadas en consistencia se utilizan en pacientes con dificultad de masticación o deglución, para evitar broncoaspiración o atragantamiento. Dentro de este tipo de dietas encontramos las siguientes:

- Dieta de líquidos claros: provee líquidos, electrolitos y energía.
- Dieta de líquidos completos o líquidos generales: Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono.
- Dieta de purés: Basado en alimentos en purés y papillas.
- Dieta suave: Provee alimentos sólidos de consistencia suave.
- Dieta blanda: Alimentos preparados con pocas grasas o aceites, especias y condimentos.

Las dietas modificadas en el contenido de nutrientes las utilizamos para la patología y fisiología del paciente o individuo, además, en este tipo de dietas entran las terapéuticas que ayudan a curar enfermedades, ser la base de tratamiento y menguar síntomas. Encontramos las siguientes:

Modificada en energía

- Dieta hipoenergética: reducción energética del requerimiento basal del individuo.
- Dieta hiperenergética: Contenido energético más alto en kilocalorías en relación al gasto energético recomendado.
- Dieta baja en hidratos de carbono: Se modifica el contenido de hidratos de carbono reduciéndolos a los requerimientos mínimos.
- Dietas modificadas en residuo o fibra: Alimentos que dejen un mínimo material sin digerir en el tubo digestivo.
- Dieta Brat o Braty (dieta astringente): Contiene 4 alimentos; plátano, arroz, manzana y pan tostado.

- Modificada en tipo y cantidad de lípidos (hipolipídica): Baja en colesterol <200mg. Baja en grasas saturadas.
- Dieta hiperlipídica: Alimentos con alto contenido en ácidos grasos.
- Dieta cetogénica: Proporciona gran cantidad de grasa, baja en hidratos de carbono, desequilibrada en vitaminas y minerales.
- Dieta hipoproteica: Requerimiento de proteína 0.8g a 1.2g por kilo/día, 60% de origen animal, 40% origen vegetal.
- Dieta hiperproteica: Sobrepasa 1.2 g kg/día.
- Dieta baja en purinas: Alimentos con bajo contenido de purinas.
- Dieta hiposódica: Controla la ingestión de sodio (Na).
- Dieta hipersódica: Prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio.

Estas son algunas, podemos encontrar una enorme cantidad más adentrándonos en libros o internet. Pero también hay que saber del lado malo, por ejemplo, una dieta insuficiente causa disminución en el rendimiento de los sistemas fisiológicos, que estos a la vez generan malnutrición y desnutrición.

La malnutrición ocurre cuando no obtenemos suficientes nutrientes resultado de una dieta insuficiente. Y la desnutrición según la Organización Mundial de la Salud la define como la mayor amenaza individual a la salud pública mundial, es causada por la mala absorción de nutrientes, dieta hipocalórica o hipoproteica y es más común en individuos de bajos recursos.

## **CONCLUSIÓN**

Espero este ensayo cumpla con lo requerido, en esta unidad logre obtener muchos conocimientos, pues estuvo interesante, hay muchos tipos de dietas y es importante conocerlas, así como saber aplicarlas en un individuo, las leyes alimentarias son de suma importancia y lo que me llevo es que una dieta correcta nos puede traer muchos beneficios.

De igual manera, espero seguir aprendiendo.

GRACIAS :)

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Universidad del Sureste (2022): 10/11/2022. Disponible en:  
[Antología para introducción a la nutrición](#)