



Universidad del Sureste.

Nombre del alumno: Lourdes Aylin Velasco Herrera.

Materia: Introducción a la nutrición.

Tema: dietas.

Grado: 1º licenciatura en nutrición.

Maestra: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN.

Fecha: 12 de noviembre del 2022.

Dieta

El hábito alimentario, también conocido como régimen alimentario o a veces como dieta, es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales para los seres humanos y forma parte de su estilo de vida, proviene del término griego (δίαιτα) que significa "modo de vida". En definitiva, todo ser vivo tiene su dieta.

En nutrición, la dieta es la suma de las comidas que realiza una persona u otro organismo, mientras que los hábitos dietéticos conforman el patrón de alimentación que sigue a diario, esto incluye las preferencias alimentarias, la influencia familiar y cultural sobre el individuo en lo que respecta a los alimentos que ingiere. Aunque los humanos en general son omnívoros, cada cultura mantiene preferencias y mitos sobre algunos alimentos. Por otra parte tales preferencias alimentarias individuales puede ser o no saludables desde el punto de vista nutricional. Una alimentación equilibrada requiere una ingestión variada de alimentos con el fin de obtener la cantidad adecuada de energía calórica suficiente y nutriente.

Leyes de la alimentación

De acuerdo con la OMS, la alimentación debe ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada e inocua.

- **Suficiente:** cantidades que garanticen las necesidades de energía y de nutrientes.
- **Variada:** diferentes alimentos en cada comida, utilizar distintas técnicas culinarias, cuando se trate del mismo alimento.
- **Completa:** nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.
- **Equilibrada:** proteínas 1g/kg de peso corporal/día, grasas 15-30 %, (la ingestión de ácidos grasos saturados no debe exceder el 10 % de la energía total, 15 % de los ácidos grasos monoinsaturados, 7% de ácidos grasos poliinsaturados), carbohidratos 50-60 %.

- **Adecuada:** considerándose género, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo (necesidades especiales, embarazo o lactancia), de acuerdo con los requerimientos nutricionales.
- **Inocua:** que el consumo habitual no implique riesgos para la salud (exenta de microorganismos patógenos, tóxicos o algún contaminante).

Dietoterapia

La Dietoterapia es una disciplina que pertenece al ámbito de la dietética. Se enfoca en el estudio de la combinación óptima de nutrientes y la identificación de los aspectos claves para prevenir, tratar o curar algunas enfermedades.

Ayuda a las personas a mantenerse más activas física y mentalmente, promoviendo una selección equilibrada y variada de alimentos que no solo les brinde la energía y los nutrientes que necesitan, sino que además les permitan cuidar su salud.

Tipos de dietas

- **DIETA MODIFICADA EN CALORÍAS:**

Las dietas modificadas en calorías se prescriben para corregir problemas de peso con una dieta saludable. Las dietas bajas en calorías están diseñadas para reducir el peso y se prescriben para personas con sobrepeso u obesidad. Las dietas altas en calorías se recomiendan para personas con grandes necesidades de energía, como los atletas en entrenamiento o las personas que luchan contra enfermedades como el cáncer, el SIDA o la fibrosis quística. Las dietas altas en calorías también se prescriben para tratar la anorexia nerviosa.

- **DIETA MODIFICADA CON FIBRA:**

Las frutas y verduras son excelentes fuentes de fibra. La fibra tiene importantes beneficios nutricionales, como facilitar el movimiento de los alimentos a través del tracto digestivo, ayudando a prevenir el estreñimiento. La investigación sugiere que una dieta baja en fibra puede ser responsable de aumentar la incidencia de diverticulosis y también puede estar asociada con el cáncer de colon.

- **DIETA MODIFICADA CON PROTEÍNAS**

Las dietas altas en proteínas están diseñadas para proporcionar aproximadamente 1,5 g. de proteína por cada kilogramo de peso corporal de una persona. Las proteínas complejas, como la leche y las carnes, deben constituir entre la mitad y las dos terceras partes del requerimiento diario de proteínas.

- **DIETA BAJA EN COLESTEROL**

La modificación de la dieta es la primera arma en la lucha contra los altos niveles de colesterol que contribuyen a la enfermedad cardíaca y la aterosclerosis. Las dietas bajas en colesterol se prescriben para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y para tratar la aterosclerosis.

- **DIETA BAJA EN GRASAS**

Las pautas dietéticas recomiendan limitar la grasa al 20% -35% o menos de las calorías diarias, ya que el consumo de demasiada grasa se ha relacionado con la obesidad, las enfermedades cardíacas y varios tipos de cáncer. Una dieta baja en grasas generalmente limita la ingesta diaria de grasas a 50 g, mientras que una dieta extremadamente baja en grasas limita la grasa consumida cada día a 25-30 g.

- **DIETA LIBRE DE GLUTEN**

El gluten y la gliadina son proteínas que se encuentran en ciertos cereales y productos que contienen cereales. Estas proteínas son tóxicas para las células dentro del tracto intestinal de un individuo que es «intolerante» y causan dificultad en la absorción de alimentos. La enfermedad celíaca es causada por la intolerancia a estas proteínas.

- **DIETA BAJA EN PURINAS**

Esta dieta restringe los alimentos, como las sardinas, el hígado y los huevos, que hacen que el cuerpo produzca ácido úrico. Por lo general, se prescribe como parte de un programa de tratamiento para la gota (una enfermedad generalmente causada por

tener demasiado ácido úrico en el cuerpo) y cálculos renales, que también incluye ejercicio y medicamentos.

Dietas modificadas en consistencia

La dieta de textura modificada (TMD) o modificada en consistencia, se emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución, tanto a alimentos sólidos como líquidos, por motivos de eficiencia para facilitar la deglución y, principalmente, por motivos de seguridad para reducir el riesgo de bronco aspiración o atragantamiento.

Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

Las dietas modificadas en energía o en otros nutrimentos específicos proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo. A manera de introducción se presenta un organizador gráfico para conjuntar los tipos de dietas modificadas en energía y macronutrientes.

Dieta insuficiente, malnutrición y desnutrición

Una dieta que resulte inadecuada para cubrir las necesidades del organismo pronto determinara el deterioro en la aptitud para el ejercicio cuando el ingreso calórico diario se reduce, la producción de trabajo voluntario disminuye proporcionalmente.

- **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. Puede tener como causa también la sobrealimentación.

- **Desnutrición**

La Organización Mundial de la Salud define la Desnutrición como la mayor amenaza individual a la salud pública mundial, la mejora de la nutrición es vista de modo amplio como la forma de ayuda más efectiva. Entre las medidas de emergencia para aliviar la malnutrición se encuentra el suministro de los micronutrientes deficitarios a través de

sobres de polvo fortalecido, o mediante crema de cacahuete, o directamente a través de suplementos.

La desnutrición crónica en infantes, niños y adolescentes es el retraso del crecimiento esperado para una edad dada y reflejado en el peso y la talla del menor en este retraso en niños o adolescentes en fase de crecimiento, el cuerpo retrasa su crecimiento ante la falta de nutrientes provocándole falencias que lo afectaran en el futuro

BIBLIOGRAFIA

- Universidad del sureste, antología de introducción a la nutrición 2022 (pag.52-72)
- Tipos de dietas: dietoterapia | Kapital Inteligente.
- ¿Qué es y cómo se aplica la dietoterapia? | UE Blog (universidadeuropea.com)
- Leyes de la alimentación | UDEM. (MarcadorDePosición1)