



Universidad de Sureste

Docente: Méndez Guillen Daniela
Monserrath

Materia: Introducción a la nutrición

Trabajo: Ensayo de la unidad III

Alumna: Delaia Abisag Demeza Gómez

3.1 Definición de dieta

Todos los alimentos ingeridos en un lapso de 24 horas que incluyen los hábitos alimentarios técnicas de cocción y cantidades sin importar si son alimentos que se acoplan o no a los requerimientos de quien los ingiere

Desde el punto de vista cultural y en función del biológico los alimentos las dietas contemporáneas

Pueden ser:

Dieta omnívora: cuando se consume alimentos de origen animal y vegetal. Es el tipo de dieta más frecuente en la especie humana

Dieta carnívora: si los alimentos de procedencia animal son predominantes. Es común en la especie humana

Dieta vegetariana: cuando no se consume carnes de ningún tipo. Los motivos por los que se sigue en una dieta vegetariana puede ser económico, religiosos, ideologías, éticos (veganismo), ecológico y de salud

3.2 Leyes de la alimentación

Las leyes de la alimentación son condicionantes para establecer una dieta correcta para cada paciente de forma individualizada.

Se pueden dividir en cualitativas y cuantitativas

Cualitativas

Se refiere a todas las cualidades no medibles numéricamente en la dieta de los pacientes, Son:

Completa:

- ✓ La dieta debe incluir todos los grupos de alimentos

Variada:

- ✓ La dieta debe ser intercambiable y variada en alimentos y tipos de cocción. Es decir,
- ✓ Aunque el grupo de alimentos sea el mismo, el alimento debe cambiar. Se dice que

- ✓ Entre mayor cantidad de colores tenga la preparación de alimentos, mayor será el
- ✓ Aporte de nutrientes.
Inocua:
- ✓ Ninguno de los componentes de la dieta debe representar un riesgo para la salud.
- ✓ Involucra la adecuada higiene personal y alimentaria.
Adecuada:

La dieta debe corresponder a los gustos del paciente, su cultura, economía, los Aspectos sociales que lo incluyen, religión, etc.

Cualitativas

- Suficiente:
 - ✓ Cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requerimientos, de acuerdo a su
 - ✓ Condición o etapa de vida, actividad física que realiza el paciente, el estrés fisiológico
 - ✓ Que provocan distintas patologías, etc.
- Equilibrada:
 - ✓ Debe involucrar un equilibrio y concordancia entre los macro y micronutrientes.

3.3 Dietoterapia

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.

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

Mediante la Dietoterapia, se determina los regímenes alimenticios requeridos para tratar determinadas enfermedades, una correcta combinación de alimentos

o la eliminación de alguno de ellos permiten el tratamiento de determinadas enfermedades y mejorar el estado de salud de los pacientes.

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, no solo debe tener en cuenta las propiedades alimenticias, además hay que considerar las manipulaciones y procesos a los cuales están sometidos los alimentos, así como los métodos de cultivo o crianza de las plantas o animales que ingerimos.

3.4.1 Tipos de dietas

Se denomina dieta correcta a aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud.

La correcta nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo, permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una mejor salud la gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de desarrollar al máximo su potencial.

Una dieta sana se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad.

Los tipos de dietas se clasifican en:

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

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.

- ✓ Dieta de líquidos claros:
- ✓ Dieta de líquidos completos o líquidos generales
- ✓ Dieta de purés
- ✓ Dieta suave

- ✓ Dieta blanda

3.4.2 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.

Las dietas terapéuticas tienen como finalidad ayudar a la curación de las enfermedades y/o en ocasiones son la base del tratamiento, también pueden menguar síntomas, por lo que para decidir la dietoterapia, siempre se debe tomar como base el criterio nosológico y de ahí, decidir las diferentes modificaciones en nutrientes.

- ✓ Dieta hipo energética
- ✓ Dieta hiperenergética
- ✓ Dieta baja en hidratos de carbono.
- ✓ Dietas modificadas en residuo o fibra
- ✓ Dieta Brat o Braty (dieta astringente)
- ✓ Modificada en tipo y cantidad de lípidos (hipo lipídica)
- ✓ Dieta hiperlipídica
- ✓ Dieta cetogénica
- ✓ Dieta hipoproteíca
- ✓ Dieta hiperproteíca
- ✓ Dieta baja en purinas
- ✓ Dieta hiposódica
- ✓ Dieta hipersódica

3.5 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.

La malnutrición ocurre cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes las causas son una dieta deficiente, trastornos digestivos y otras enfermedades. Los síntomas son

fatiga, mareos y pérdida de peso. La desnutrición no tratada puede causar retraso mental o incapacidad física.

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.

Se llama desnutrición a un estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causadas por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo.

Bibliografía

ANTOLOGÍA DE INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

UDS MI UNIVERSIDAD

PÁG.: 47 A 69