



Nombre del Alumno: Cristal Alejandra Hernández Roblero

Nombre del Maestro: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Materia: Introducción a la Nutrición

Tarea: Ensayo

Grado: 1^{ro}

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas (martes 7 de noviembre)

Introducción

El presente ensayo abordará temas relevantes de acuerdo al tema de nutrición, los cuales se han abordado a lo largo de la unidad, para iniciar es de suma importancia recapitular conceptos básicos vistos anteriormente.

Según la OMS se le denomina nutrición a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, la importancia de una nutrición adecuada radica en el gran papel que tiene para la prevención de factores de riesgo los cuales se encuentran relacionados con la dieta, con lo anterior surge una pregunta

¿Qué es dieta? La definición sobre dieta la cual abordamos anteriormente, se entiende a todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas, que incluye 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.

La relación de la dieta y salud es relevante ya que una adecuada alimentación con los requerimientos necesarios contribuye a mantenerse saludable físicamente y asimismo reduce los riesgos de patologías crónicas, o por exceso o deficiencia como lo son el sobrepeso y la desnutrición, para considerar una alimentación correcta y saludable debe cumplir con ciertas características o leyes las cuales se dividen en cualitativas y cuantitativas.

Dentro de las leyes cualitativas se encuentran:

Completa:

Estoy quiere decir que debe incluir todos los grupos de alimentos

Variada:

La dieta debe ser intercambiable y variada en alimentos y tipos de cocción, debe cambiar.

Inocua:

Ya que los componentes de la dieta no deben representar un riesgo para la salud.

Involucra la adecuada higiene personal y alimentaria.

Adecuada:

La dieta debe corresponder a los gustos del paciente, es decir debe corresponder a su cultura, nivel económico, respetando sus creencias y religión

Y dentro de las leyes cuantitativas:

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, ya que como sabemos cada persona es distinta y por lo tanto los requerimientos son distintos.

Equilibrada:

Debe involucrar un equilibrio y concordancia entre los macro y micronutrientes.

El cumplimiento de estas leyes dará como resultado una alimentación saludable y a su vez un efecto positivo en la salud de las personas, otro concepto relevante a abordar en este ensayo es el de 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”.

Una alimentación saludable reduce los factores de riesgo de distintas patologías, es ahí en donde radica su importancia, como sabemos debido a la existencia de diversos estados fisiológicos y patológicos durante las etapas de la vida, se han desarrollado distintos tipos de dieta los cuales pueden clasificarse en:

Dietas modificadas en consistencia

Es un tratamiento para pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución, tanto a alimentos sólidos como líquidos, por motivos de eficiencia para facilitar la deglución y, principalmente logrando así reducir el riesgo de broncoaspiración y encontramos:

1. Dieta de líquidos claros

Provee líquidos, electrólitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Como nos menciona la antología se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración.

2. Dieta de líquidos completos o líquidos generales

Este tipo de dieta se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral), con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.

3. Dieta de purés

El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.

Indicaciones: Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar

4. Dieta suave

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.

5. Dieta blanda

Este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal; Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal -como gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos.

Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

Las dietas modificadas, dentro de las cuales encontramos distintos tipos de de dieta

- Dieta hipoenergética
- 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 (hipolipídica)
- Dieta hiperlipídica
- Dieta cetogénica

- Hiperproteíca
- Dieta baja en purinas
- Dieta hiposódica
- Dieta hipersódica

Como se mencionó anteriormente una correcta alimentación está ampliamente relacionado con el concepto de salud, es por eso que una mala alimentación es decir un exceso en la dieta nos tiene como consecuencia el sobrepeso y la obesidad los cuales atacan uno del principal problema en el estado, de igual manera una alimentación deficiente nos tiene como consecuencia 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. Como nos menciona la antología la desnutrición puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, también por una dieta inapropiada como hipocalórica o hipoproteica, tiene influencia en las condiciones sociales o psiquiátricos de los afectados.

De este modo es que una correcta alimentación es fundamental en la vida del ser humano, para lograr un equilibrio en el estado de salud de las personas.

Conclusión:

Una correcta alimentación durante las distintas etapas de la vida del ser humano es fundamental para lograr disminuir factores de riesgo que pueden predisponerse problemas patológicos en el ser humano, la alimentación saludable contribuye a mantener una homeostasis en el organismo y logrando así mejor o mantener la salud de las personas.

Bibliografía

UDS (2022) Antología de Introducción a la Nutrición, Unidad 3. Página 47-70