



**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillén.**

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Introducción a la Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Noviembre de 2022.

LA DIETA, NUESTRA MEJOR ALIADA.

En este trabajo se han plasmado mi percepción y aprendizajes adquiridos acerca de las diferentes dietas que conocí y estudié en las últimas semanas teniendo como fuentes la antología de la materia y las explicaciones en clase. El objetivo de mi escrito es manifestar mis opiniones respecto a la importancia de las dietas terapéuticas modificadas en consistencia y nutrientes.

Una dieta es el recuento de todos los alimentos ingeridos durante todo un día, es decir, durante 24 horas; esto incluye tanto a los alimentos catalogados como “saludables” y también a los que no lo son, hago hincapié en esto, puesto que se ha pensado de forma equívoca durante mucho tiempo y hasta la actualidad que una dieta consiste sólo en comer frutas, verduras y agua, generalmente con el objetivo de perder peso. En el desarrollo de este trabajo pretendo externar por qué las dietas son más que “Bajar de peso”. El concepto proviene del griego *díaita*, que significa “modo de vida”. La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir (1). Desde tiempos pasados, para ser más precisa, en la época de Grecia; el médico se comenzó a interesar por la alimentación, pues se observó que tenía mucha repercusión en el estado de salud de los individuos, de ahí la importancia de consumir alimentos de acuerdo a las necesidades específicas de cada persona. Alimentarse es un proceso voluntario y a veces la elección de alimentos no es la correcta, sin embargo, es necesario reconocer la calidad de los alimentos que se ingieren, pues son la fuente de los nutrientes indispensables para la vida. Las leyes de la alimentación en el aspecto cualitativo nos dicen que una dieta debe ser completa (incluir todos los grupos de alimentos), variada (que las fuentes de alimentos sean distintas, es decir no comer todos los días pollo, si otra fuente de proteína también podría ser la carne de res), inocua (libre de cualquier microorganismo, que exista higiene en la manipulación de los alimentos), adecuada (que cumpla con los gustos, religión, cultura y economía del paciente). En el aspecto cuantitativo la dieta debe ser suficiente (cubrir los requerimientos de cada nutriente) y equilibrada (concordancia entre los nutrientes). Puede surgir la pregunta, ¿Y cómo es que una dieta va a cumplir con todas esas características?, ¿Cómo puede llevarse una dieta correctamente si existe una patología?, pues bien, la dietoterapia es una herramienta de la nutrición clínica, encargada de analizar la combinación óptima de nutrientes, y ser auxiliar

para prevenir, tratar, curar o acompañar enfermedades. Las dietas terapéuticas, generalmente son utilizadas para tratar las enfermedades, procesos de recuperación, etc., y se clasifican en dos grupos. El primer grupo son las dietas modificadas en consistencia. En un estado fisiológico normal la ingesta de alimentos con diversas consistencias no causaría ningún problema, pero en el caso de pacientes que tengan comprometido el tubo digestivo superior u otras afecciones, los alimentos deberán tener una consistencia adecuada. Dentro de estas se encuentra la **dieta de líquidos claros**, que únicamente suministra líquidos y electrolitos, es ideal para pacientes con cirugía o que serán sometidos a un estudio (donde no deben administrarse líquidos con colores). La **dieta de líquidos generales** provee ya una alimentación rica en carbohidratos, lípidos y proteínas con un mínimo residuo intestinal, sirve de transición entre la dieta de líquidos claros y una dieta suave, aquí se permiten verduras y frutas cocidas, sopas, caldos y jugos. La **dieta de purés** provee una alimentación completa porque ya se pueden incluir carnes, pastas y lácteos, pero se indica en pacientes que no toleran alimentos sólidos aún como los bebés, personas con problemas digestivos y adultos mayores. **La dieta suave** provee alimentos de naturaleza suave como plátano, alimentos al vapor o cocidos y deben evitarse los que contengan orillas cortantes. Por último, **la dieta blanda** no modifica consistencia, pero evita las grasas e irritantes, es usada en procesos inflamatorios o en presencia de úlceras esofágicas.

El otro grupo de dietas terapéuticas, son las dietas modificadas en nutrientes que van a proporcionar los alimentos necesarios y eliminar los que no lo sean dependiendo de la condición fisiológica y patológica del paciente, pero siempre cubriendo sus requerimientos, por nombrar algunas de estas dietas tenemos a la **dieta hipoenergética**, que reduce las calorías que necesita el paciente, se da en casos de sobrepeso, obesidad e hipotiroidismo. La **dieta hiperenergética**, proporciona un contenido energético más alto, indicado en desnutrición y enfermedades catabólicas. **La dieta baja en carbohidratos**, que los reduce a los requerimientos mínimos y está indicada en pacientes con enfermedades metabólicas como diabetes y dislipidemias. La **dieta hipolipídica** que consiste en la ingesta baja de grasas, indicada en pacientes con sobrepeso, obesidad, hipotiroidismo o para prevención de enfermedades cardiovasculares: La famosa **dieta cetogénica**, que elimina por completo los carbohidratos para obtener energía de los lípidos y sus reservas (es de emergencia y no puede llevarse más de 28 días), indicada en pacientes con obesidad mórbida. La **dieta hipo proteica**, donde la ingesta de proteínas debe estar entre 0.6 a 0.8 gr/kg, indicada en

pacientes con enfermedades renales. Por último, la **dieta hiperprotéica** donde la ingesta debe ser mayor a 1.2 gr/kg indicada a pacientes con desnutrición o que quieren ganar masa muscular. Como se puede observar en todas las dietas se juega y se modifican las cantidades de los nutrientes, para así sobrellevar las afecciones y comorbilidades del paciente.

Existe también la otra cara de la moneda, mucho se habla de tratar la obesidad y sobrepeso, pero también hay que darle importancia a lo que nos lleva una ingesta deficiente de alimentos y por lo tanto de nutrientes. La dieta insuficiente es aquella que se encuentra por debajo de lo normal, que no cumple con los requerimientos y por ello hay un rendimiento fisiológico disminuido y pausado. La malnutrición es el resultado de una dieta desequilibrada, donde hay un exceso o falta de nutrientes y la desnutrición que es un estado patológico que presenta diversas manifestaciones clínicas como resultado de la asimilación deficiente de nutrientes. La OMS (2022) dice: *“La desnutrición es 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”*.

Después de exponer el contenido de mi trabajo, concluyo que una dieta es un excelente auxiliar para mantener un buen estado de salud, a pesar de la condición patológica o física que presente un individuo, gracias a la diversidad de dietas existentes todas las personas pueden gozar de alimentos que proporcionen los nutrientes que necesitan, en la cantidad que los necesitan, puede ser que deba existir una disminución incremento en la ingesta de algún nutriente, pero el papel del nutriólogo será encontrar la combinación de óptima para cumplir con las leyes de la alimentación, que una dieta sea completa, variada, adecuada, inocua, suficiente y equilibrada, respetando el estado patológico del paciente. En una dieta hay alimentos permitidos y no permitidos dependiendo del nutriente que desea modificarse, ya que los alimentos son las fuentes, por ejemplo: si se lleva una dieta hipopróteica en un paciente con ERC, los alimentos que deberán evitarse serán los ricos en proteínas, con la finalidad de que el riñón no siga dañándose, pero la dieta deberá cumplir con los requerimientos para mantener en equilibrio al organismo. Por otro lado, la desnutrición no sólo está presente en personas “delgadas”, pues se trata de la asimilación insuficiente de nutrientes, y este desequilibrio también puede darse en personas con sobrepeso o con obesidad. Por lo que la apariencia física no debe de ser una determinante de un buen estado de salud. Así, una dieta va más allá de restringir y consumir

hojas verdes, una dieta bien establecida puede mejorar la calidad de vida de los pacientes, y ser su mejor aliada.

Referencia.

(1) *Universidad del Sureste, (2022). Recuperado de Antología Introducción a la nutrición el 11 de Noviembre de 2022 (p 47).*

Bibliografía.

Universidad del Sureste, (2022). Recuperado de Antología Introducción a la nutrición el 11 de Noviembre de 2022 (pp 47 – 71).