



Profesora: Daniela Monserrat Méndez

Universidad del Suroeste (UDS)

Alumno: Carlos Armando Torres de León

Primer cuatrimestre

Unidad III

Actividad ensayo

409422623

Comencé esta tercera unidad con la definición de una dieta, anteriormente creía que esto se trataba de lo que ahora conozco como un plan alimenticio, ahora sé se trata de los alimentos ingeridos en un día o un lapso de 24 horas. Estas se aplican para personas con la intención de prevenir algún tipo de patología, esto quiere decir que funciona como un tratamiento y se lleva acorde al estado fisiológico del paciente.

Después de repasar el concepto de dieta, desde una perspectiva cultural entendí cuáles son las dietas contemporáneas y estas son la dieta omnívora, dieta carnívora y dieta vegetariana. La dieta omnívora se refiere al consumo de productos de origen animal y vegetal, este tipo de dieta es la más popular en los seres humanos. La dieta carnívora como su mismo nombre lo dice, se trata del consumo único de alimentos que provienen del animal. Con la dieta vegetariana entendemos que se trata de una ausencia de alimentos cárnicos, este tipo de dieta no domina en la especie humana, pero es común encontrar a personas que apoyan esta forma de alimentarse por diferentes motivos ya sean religiosos, económicos, ideológicos, etc.

Existen leyes alimentarias y se pueden dividir de dos maneras: cualitativas y cuantitativas. Cualitativas que son las no medibles numéricamente son: completa que es una dieta que incluye todos los tipos de alimento, variada que debe ser intercambiable entre alimentos y su forma de cocinarlos, inocua que involucra higiene personal, por lo tanto, no debe representar un riesgo para la salud. Finalmente, la ley adecuada que se refiere a la correspondencia de los gustos del paciente respetando sus aspectos sociales, económicos y culturales.

Por otro lado, las cuantitativas son únicamente las suficientes y equilibradas, se entiende por suficiente a una cantidad necesaria para cubrir el requerimiento de una persona según su condición. Con equilibrada hablamos de precisamente un equilibrio concordancia entre micronutrientes y macronutrientes.

Continuando con la unidad nos introducimos a las dietoterapias para entender su significado y su enfoque, y esto es una disciplina perteneciente a la dietética Estudian la correcta combinación de nutrientes y sus aspectos claves para evitar enfermedades.

Ya que se habla de la búsqueda correcta de alimentos para evitar enfermedades, damos con los tipos de dietas y su clasificación que son las modificadas en consistencia y las modificadas en el contenido de nutrientes.

Las dietas modificadas en consistencia son aquellas que tienen alimentos con la textura adecuada para pacientes con dificultad de masticación o deglución, estas se aplican para prevenir broncoaspiración o atragantamientos.

Dentro de las dietas modificadas en consistencia existe la dieta de líquidos claros que provee líquidos, electrolitos y en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo residuo intestinal, como alimentos recomendados los jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve, paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

Similar a la anterior, la dieta de líquidos completos o líquidos generales que provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono gracias a alimentos fáciles de digerir, dieta no es apta para personas intolerantes a la lactosa.

El plan de alimentación con consistencia de puré está basado en alimentos de diferente consistencia como son papillas y el mismo puré, su consistencia no significa que no sea una dieta completa. este tipo de dietas se aplica para pacientes que tengan dificultad al masticar pero que sí puedan tragar, también es una dieta útil para pacientes con problemas esofágicos que no pueden consumir fácilmente alimentos sólidos.

La dieta suave es una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave, ejemplo de ello las tortillas el mango y el plátano. estas dietas no presentan ningún componente que lleguen a provocar dolor o alguna lesión como lo son las tostadas y se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales o complicaciones de masticación o deglución.

una dieta similar a la anterior es la dieta blanda que consiste en él incluir alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos, además elimina el café descafeinado u otras bebidas que contengan cafeína y bebidas alcohólicas, es decir alimentos que son fácilmente irritantes de la mucosa gástrica.

Dejando de lado las dietas modificadas en consistencia pasamos a las dietas modificadas en el contenido de nutrientes, también son conocidas como dietas modificadas en energía y está provee alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

las dietas terapéuticas tienen como principal objetivo ayudar a la curación de enfermedades y en ocasiones sirven como base de un tratamiento. Dentro de este tipo de dietas existe la dieta hipo energética y es aquella que se realiza con una reducción energética de entre 500 a 1000 kilocalorías.

La dieta hiper energética se caracteriza principalmente por su contenido energético ya que es más alto en kilocalorías y se indican en situaciones muy especiales, como el desgaste energético o por el origen de enfermedades catabólicas.

La dieta baja en hidratos de carbono que se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos, esta dieta es alta en fibra y también es dietética lo que ayuda a saciar más rápidamente el apetito y disminuye notablemente la glucosa en la sangre.

Continuando con la unidad aparece la dieta astringente, mejor conocida como dieta Brat, esta es una dieta que dentro de ella podemos encontrar únicamente cuatro alimentos de acuerdo con las letras que la conforman en inglés (banana, rice, Apple, toast). Esto es una dieta que se creó con la finalidad de evitar diarreas y generalmente se aplicaba a pacientes con sida, esta dieta demostró su utilidad en los años ochenta.

Esta dieta no es muy duradera ya que no puede mantenerse por más de 48 horas, e interesantemente años después se agregó la letra "Y" de yogurt por sus propiedades benéficas en cuanto a la flora intestinal. Esta dieta tiene como indicación el aplicarla a pacientes con diarrea aguda.

Existe una gran variedad de dietas y otra de ellas es la dieta modificada en tipo y cantidad de lípidos o mejor conocida como dieta hipolipídica, esta dieta se relaciona con varias patologías y además en situaciones preventivas que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí, esta dieta debe ser cuidadosa con los siguientes aspectos, el bajar en colesterol <200 mg y baja en grasas saturadas, puede ser utilizada en nivel de prevención y también a patologías cardiovasculares.

Dieta hiperlipídica que se basa en alimentos con un alto contenido en ácidos grasos.

Dieta cetogénica que es una dieta baja en hidratos de carbono y desequilibrada en vitaminas y minerales, su principal característica o función es que ayuda a bajar de peso en casos de emergencia, aunque hay un gran efecto rebote como consecuencia.

la dieta hipoproteica debe ser muy cuidadosa debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteica y también calórica, se indican en pacientes que padezcan de problemas del riñón como enfermedades renales.

Como conclusión de esta tercera unidad y conforme a mi aprendizaje entendí muchas cosas de la palabra dieta, su significado y la gran variedad de estas, En un principio creí que la palabra dieta se refería a otra cosa pero como mencioné en un principio, esta se trata de todos los alimentos consumidos en un lapso de 24 horas, también me gustaría mencionar como algo interesante qué antes de continuar con esta tercera unidad creía que solo existían pocos tipos de dietas las cuales eran las dietas para bajar de peso, quemar grasa, las dietas para aumentar de peso, ganar musculatura y las dietas de recomposición corporal.