



**Nombre de alumno: Figueroa Morales Karol.**

**Nombre del profesor: Méndez Guillen Daniela Monserrat.**

**Nombre del trabajo: Manual.**

**Materia: Introducción a la Nutrición.**

**Grado: 1**

**Grupo: A**



Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de noviembre del 2022

## Ensayo

Hablare sobre varios temas, sobre la definición de dieta, leyes de la alimentación, dietoterapia, los tipos de dietas, dietas modificadas en consistencia, dietas modificadas en el contenido de nutrientes, y dieta insuficiente, malnutrición y desnutrición, se definirán cada uno de ellos y en las dietas algunas recomendaciones.

La dieta se dice que se entiende como todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas, que incluye los hábitos alimentarios, técnicas de cocción y cantidad, cualquier tipo de alimento. El concepto proviene del griego *díaita*, que significa "modo de vida". La dieta es un ámbito que tiene cada persona y cada una de ellas lo manejan de diferente forma, ya que hay personas que comen un poco más saludables y otras que comen más chatarra, pero todo depende de las proporciones que coma cada uno. Hay tres dietas más englobadas o una forma que lo clasifico el ser humanos, que son la dieta omnívora, dieta carnívora y la dieta vegetariana.

Las leyes de la alimentación se divide en cuantitativa y cualitativa. La cualitativa se refiere a las cualidades no medibles numéricamente, debe ser completa, variada, inocua, adecuada, suficiente y equilibrada.

La dietoterapia se dice que pertenece al ámbito de la dietética y se enfoca en el estudio de la combinación óptica de nutrientes y la identificación de los aspectos claves para prevenir enfermedades, esto nos dice que nos ayuda más a la prevención y a acompañar a las enfermedades con una dieta saludable, no curamos pero acompañaría a la enfermedad, mientras se mantiene saludable el paciente. La dietoterapia estudia la correcta combinación de alimentos e identifica los aspectos claves de cada tratamiento.

Hay tipos de dietas en las áreas clínicas y hospitalarias normalmente y a éstas que ayudan a mantener y recuperar o mejorar la salud de los pacientes se le donomina cómo dieta correcta, éstas se clasifican en dos, la cuáles son las modificadas en consistencia y modificadas en el contenido de nutrientes.

Las las dietas modificadas en consistencia los amos en el tratamiento de pacientes con dificultades de masticación y deglución, y con algunas dietas o ingesta de alimentos los ayudamos a qué se les facilite la deglución.

La dieta de líquido claros, que se utiliza en el período post quirúrgico inmediato, en la preparación para examen de Colón o cirugía de Colón y en la diarrea aguda de corta duración.

Dieta de líquidos completos o líquidos generales, estos indican en personas con problemas de deglución y masticación o problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.

Dieta de purés, se utiliza con pacientes que se les dificulta masticar pero que si pueden tragar o con pacientes con problemas eso faticos que no toleran alimentos sólidos, cómo niños y adultos mayores.

Dieta suave, se les puede dar a los pacientes con cirugía de cabeza o cuello, con problemas dentales y se emplea también para personas con varices esofágicas.

Dieta blanda, es un plan alimentario que se utiliza en el período de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parental o mixta. Y es cuando existe intolerancia a los lípidos.

Algunas dietas modificadas en el contenido de nutrientes, estas nos dicen que son modificadas en energía, deben ayudar a beneficiar la condición patológica y fisiológica del individuo, las dietas terapéuticas tienen como finalidad de ayudar a la curación de las enfermedades y en ocasiones a tratarlas.

Dieta hipoenérgica, se realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo de 500 a 1000 calorías diarias. Se recomiendan en enfermedades metabólicas como el sobrepeso, obesidad, hipertensión, síndrome de Cushing. En fármacos como inmunosupresores y consumo de corticoides.

Dieta hiperenérgica, es una dieta caracterizada por su alto contenido en kilocalorías, frecuentemente se origina enfermedades catabólicas, como cáncer, sida, quemaduras sepsis.

Dieta baja en hidratos de carbono, tiene un contenido de hidratos de carbono modificada, esta dieta es alta en fibra dietética, nos puede ayudar con la diabetes tipo 1 y 2, obesidad, síndrome metabólico, hipertrigliceridemia, pero hay que tener en cuenta que en esta debemos identificar la cantidad de hidratos de carbono y la carga glucémica.

Dieta modificada en residuo o fibra, esta dieta debe ser formada por residuos bajos, ya que ni debe digerir en el tubo digestivo, en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal, lo que pasa a través del intestino grueso.

Dieta de Brat o Braty (dieta astringente), solo contiene dos alimentos lo cual es un poco peligrosa ya que no contiene muchos nutrientes, esta está formada solo para regirla 48 horas, no más, en esta dieta solo se consume plátano, arroz, manzana y pan tostado.

Modificada en tipo y cantidad de lípidos (hipolípida), está relacionada con patologías, como la diabetes mellitus, hipotiroidismo, enfermedad hepática obstructiva, enfermedades cardiovasculares.

Dieta hiperlipídica, una dieta con alto contenido de ácidos grasos. Dieta cetogénica, esta es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, pero nos ayuda a controlar la obesidad mórbida y en epilepsia.

Dieta hipoproteica y dieta hiperproteica, la dieta hipoproteica es de 0.8 a 1 gramo por kilo/día con relación de 60% de origen animal 40% origen vegetal. La dieta hiperproteica su consumo sobrepasa a 1g/ Kg/día y debe ser vigilada, ya que puede llegar a afectar al riñón.

Dieta hiposódica y dieta hipersódica, la hiposódica controla la ingesta de sodio para mantener el estado de hidratación, y la dieta hipersódica prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio.

También es importante saber a qué nos referimos con malnutrición y desnutrición ya que son diferentes aunque las dos tratan de una mala alimentación, la malnutrición es el estado de una dieta desequilibrada en la cual hacen falta nutrientes. A la desnutrición la definen como la mayor amenaza

individual a la salud pública mundial, pero, se llama desnutrición a un estado patológico de distintos grados de de seriedad y es causada por una mala ingesta o absorción de nutrientes

Podemos concluir que es muy importante conocer cada uno de los conceptos y saber poder indentificar de que se trata cada uno de ellos, para así, poderlos tratar como se debe, tanto como en las enfermedades como en una persona con obesidad, o con una mala alimentación.

Referencias: antología de introducción a la nutrición (uds),2022