



MIGUEL ANGEL ESPINOSA SANDOVAL

DANIELA MONSERRATH MENDEZ GUILLEN

MATERIA: INTRODUCCION A LA NUTRICION }

GRADO: 1ER CUATRIMESTRE

GRUPO: A

MANUAL DE DIETAS



Definición de dieta, leyes de la alimentación, dieta terapia, tipos de dieta, dietas modificadas en consistencia, dietas modificadas en el contenido de nutrientes, dieta insuficiente, malnutrición y desnutrición.

Con este ensayo lo que buscamos es que se entiendan o podamos explicar más a fondo todos los temas que hemos llevado a cabo durante esta unidad.

I. Es el control o regulación de alimentos que consumimos durante los días

II. De acuerdo con la OMS la ley de la alimentación debe ser variada, suficiente, completa, equilibrada, adecuada e inocua.

Suficiente: Para que podamos tener las energías suficientes que el cuerpo necesita, así como también los nutrientes que necesitamos.

Variada: Tener diferentes alimentos en cada comida.

Completa: Tener los nutrientes suficientes para que el organismo pueda tener un buen funcionamiento.

Equilibrada: Consumir las cantidades necesarias.

Adecuada: Tener en cuenta edad, actividad física, y estados fisiológicos de quien lo consume.

Inocua: Que el consumo habitual no implique riesgos.

III. La dietoterapia es la terapia que se basa en la curación de enfermedades o eliminación de sus síntomas a través de los alimentos que ingerimos en la dieta o como la eliminación de algunos. Con el buen manejo de alimentos y combinación de ellos podemos tener un buen tratamiento de algunas enfermedades y mejorar el estado de los pacientes.

IV. Tipos de dieta

- Dietas fijas o por menú
- Dietas intercambiables
- Dieta “pre-fabricadas” y dietas de fórmula
- Dietas bajas en calorías
- Dietas bajas en carbohidratos
- Dietas bajas en carbohidratos
- Dietas bajas en grasas
- Dietas de reducción
- Dietas de mantenimiento

Una dieta adecuada es el pilar de una vida saludable, junto con el ejercicio pueden lograr un mantenimiento de peso adecuado al igual que nos ayudan a tener una vida más saludable.

V. Dietas modificadas en consistencia

Son dietas que se emplean en pacientes que tienen dificultades para masticar. Se pueden aplicar en alimentos tanto como sólidos, así como también líquidos y se hace para evitar atragantamientos.

VI. Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

Son dietas planificadas que se dan después de un examen físico. Estas dietas son capaces de proporcionar la suficiente energía para satisfacer las necesidades metabólicas y el nivel de actividad de una persona.

Modificadas en consistencia: Son dietas que se emplean en pacientes que tienen dificultades para masticar. Se pueden aplicar en alimentos tanto como sólidos así como también líquidos y se hace para evitar atragantamientos.

Modificadas en contenido de nutriente: Son dietas planificadas que se dan después de un examen físico. Estas dietas son capaces de proporcionar la suficiente energía para satisfacer las necesidades metabólicas y el nivel de actividad de una persona.

VII. Dieta insuficiente, malnutrición y desnutrición

Insuficiente: Las dietas insuficientes son todas aquellas que contienen baja cantidad de proteínas y que también poseen un bajo nivel de componentes energéticos menos de 1500 calorías al día. Este tipo de dietas puede ser muy perjudicial ya que pueden causar que el que lleve esta dieta no pueda realizar sus actividades físicas, si no que también puede afectar mentalmente, así como también afecta las defensas inmunológicas.

Malnutrición: Es el estado que ocurre cuando una persona lleva una dieta desequilibrada en la cual los nutrientes no son suficientes o donde hay un exceso de ellos o en donde la ingestión es incorrecta. La malnutrición ocurre cuando el cuerpo no cubre los nutrientes suficientes, a eso se le llama dieta deficiente, puede llegar a causar trastornos digestivos y otras enfermedades.

Desnutrición: Es la afección que se presenta cuando no se obtienen las calorías suficientes o la cantidad necesaria de nutrientes principales, como las vitaminas y minerales que se necesitan para tener una buena salud.

Como conclusión tenemos que el llevar una buena dieta en nuestra vida nos ayuda en demasiadas cosas así como también a prevenirlas como ya hemos visto previamente.