



**NOMBRE DEL ALUMNO: OSWALDO  
JAVIER LÓPEZ ÁLVAREZ**

**NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA  
MONSERRAT MENDEZ GUILLEN**

**NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**MATERIA: INTRODUCCION A LA NUT.**

**GRUPO: NUTRICION**

**GRADO: 1**

**COMITAN DE DOMINGEZ, CHIAPAS**

“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”

(Francisco VI).

## **Dieta**

Para poder comenzar con la realización del presente trabajo y así poder tener una mejor comprensión acerca de los temas tratados a continuación iniciaremos definiendo el concepto de dieta. Pues bien, podemos decir que la dieta es 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. Es necesario que comprendamos bien el concepto de dieta, ya que muchas veces, por la mala información que nos encontramos en distintos medios, confundimos el término “dieta” con restricción de alimentos que puede ser para la pérdida de peso; sin embargo, gracias a la divulgación científica y la información ahora disponible en internet, libros y distintos medios de comunicación, podemos tener una definición real.

Ahora bien, mencionemos que, desde el punto de vista cultural, y en función del origen biológico de los alimentos, las dietas humanas contemporáneas pueden ser:

- Dieta omnívora: cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal.
- Dieta carnívora: si los alimentos de procedencia animal son los predominantes
- Dieta vegetariana: cuando no se consume carnes de ningún tipo.

Como bien mencionamos en el principio, en ocasiones se llega a confundir el término de “dieta” con el de restricción de alimentos, el cual es comúnmente conocido como “dietas mágicas”, es necesario mencionar que llevar a cabo estas dietas que nos prometen perder peso de manera rápida y sin esfuerzo alguno y la manera equivocada de alimentarse puede generar o predisponer a las personas a:

- TCA, enfermedades o trastornos de la conducta alimentaria.
- Una dieta carente de los necesarios nutrientes, en cantidad y calidad, puede causar desnutrición, que puede llevar rápidamente a la muerte de un organismo.
- Perder peso de forma rápida puede provocar hipoglucemia, deshidratación, fatiga crónica e incluso debilidad de huesos, articulaciones y afectaciones del tejido muscular y magro.

Para comprender cómo es una dieta correcta, es necesario conocer lo siguiente:

## **Leyes de la alimentación**

Las leyes de la alimentación son condicionantes para establecer una dieta correcta para cada paciente de forma individualizada, y son sumamente importantes, ya que ellas buscan garantizar una alimentación suficiente, completa, armónica y adecuada para cada persona. Estas se pueden dividir en cualitativas y cuantitativas:

Cualitativas:

- Completa.
- Variada.
- Inocua.
- Adecuada.

Cuantitativas:

- Suficiente.
- Equilibrada.

### **Dietoterapia**

Es momento de que hablemos de la dietoterapia, la cual, según la OMS, podemos definir como 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. Es necesario mencionar que la dietoterapia no solo debe tener en cuenta las propiedades alimenticias, además hay que considerar las manipulaciones y procesos a los cuales están sometidos los alimentos, así como los métodos de cultivo o crianza de las plantas o animales que ingerimos.

### **Tipos de dietas**

Mencionemos que, se denomina dieta correcta a aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. La correcta nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo, permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una mejor salud. Señalemos que, una dieta sana se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad.

Los tipos de dietas se clasifican en:

- Modificadas en consistencia: la dieta de textura modificada (TMD) o modificada en consistencia, se emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución, tanto a alimentos sólidos como líquidos, por motivos de eficiencia para facilitar la deglución y, principalmente, por motivos de seguridad para reducir el riesgo de broncoaspiración o atragantamiento. En estas podemos encontrar las siguientes:
  - Dieta de líquidos claros.

- Dieta de líquidos completos o líquidos generales.
- Dieta de purés.
- Dieta suave.
- Dieta blanda.
- Modificadas en el contenido de nutrientes: las dietas modificadas en energía o en otros nutrimentos específicos proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo. En estas dietas podemos encontrar los siguientes tipos modificadas en energía y macronutrientes:
  - Modificada en energía: dieta hipoenergética y dieta hiperenergética.
  - Dieta baja en hidratos de carbono: dieta modificada en tipo y cantidad de hidratos de carbono, fibra dietética modificada en residuo y Brat o Braty.
  - Modificada en tipo y cantidad de lípidos: hipolipídica, hiperlipídica y cetogénica.
  - Modificada en tipo y cantidad de proteínas: hipoproteíca, hiperproteíca, baja en purinas.

En las dietas modificadas en micronutrientes podemos encontrar las siguientes:

- Dieta hiposódica.
- Dieta hipersódica.

### **Dieta insuficiente, malnutrición y desnutrición**

Una dieta por debajo de lo normal causa disminución en el rendimiento de los sistemas fisiológicos, especialmente en los mecanismos para el aporte de oxígeno y la eliminación de los desechos metabólicos.

- Malnutrición: ocurre cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes las causas son una dieta deficiente, trastornos digestivos y otras enfermedades. Los síntomas son fatiga, mareos y pérdida de peso. la desnutrición no tratada puede causar retraso mental o incapacidad física. Puede tener como causa también la sobrealimentación
- Desnutrición: Se llama desnutrición a un estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causadas por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo. 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.

Para poder diferenciar la malnutrición y la desnutrición debemos tener claro que en la desnutrición existe una deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas, mientras que en la malnutrición existe una deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita.

Como conclusión podemos decir que es muy importante el tener claro que la dieta es todo alimento que ingerimos en el día y debemos considerar que el tener una buena alimentación, es sumamente importante ya que a través de esta es que obtenemos millones de nutrientes los cuales participan y nos ayudan en la realización de todas las funciones de nuestro cuerpo y cuando los requerimientos no se cumplen, los órganos empiezan a tener dificultades y se producen enfermedades,

### **Bibliografía:**

La importancia de tener una alimentación saludable. (2020, 9 septiembre). ARKANUM.

<https://arkanum.com.mx/la-importancia-de-tener-una-alimentacion-saludable/>

TIPOS DE DIETA - dietas. (s. f.). <https://sites.google.com/site/dietasclase/tipos-de-dieta>

¿Qué son los TCA? (2020, 7 julio). Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia.

<https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/>

Las 5 leyes de la alimentación saludable. (2017, 23 mayo). SANUM.

<https://www.isanum.es/blog/2017/05/23/las-5-leyes-de-la-alimentacion-saludable/>

Universidad Europea. (2022, 11 marzo). Dietoterapia, ¿qué es y cómo se aplica?

<https://universidadeuropea.com/blog/que-es-dietoterapia/>

colaboradores de Wikipedia. (2022, 31 octubre). Dieta sana. Wikipedia, la enciclopedia libre.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Dieta\\_sana](https://es.wikipedia.org/wiki/Dieta_sana)