**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**PLANEACIÓN DIETETICA**

**RESUMEN UNIDAD IV**

**DOCENTE: ITALIA YAMILETH HERNANDEZ FIGUERORA**

**ALUMNA: VALENTINA DIAZ ZEQUEDA**

**26 MARZO 2023**

**INTRODUCCIÓN**

La dietética como ciencia está compuesta por dos aspectos fundamentales, la dietólogia (estudio de la dieta) referido a la alimentación normal, que es aquella que reúne los requisitos de una alimentación balanceada y saludable dirigida a las personas supuestamente sanas, con el fin de mantener un adecuado estado nutricional y prevenir enfermedades crónicas. Por otra parte, la dietoterapia (tratamiento por la dieta), se encarga del régimen alimentario de personas que sufren alguna enfermedad.

Cada dieta debe tener múltiples aplicaciones y adaptarse al diagnóstico de situación el px, por ejemplo; Una dieta hipo proteica, puede prescribirse a un urémico o a un cirrótico con riesgo de pre coma hepático

Las enfermedades son entidades que pueden afectar la forma de alimentar y nutrir a un paciente, por lo que puede ser necesario controlar la ingesta de algún nutrimento, modificar la consistencia de la dieta o bien la vía de alimentación (cuando no se pueden tomar los alimentos por la boca, sin embargo, esto, puede provocar un estado de desnutrición.

Existen patologías en las cuales es necesario restringir o elevar el consumo de uno o varios nutrimentos, en este tipo de dietas se tienen varias clasificaciones de acuerdo con el tipo de nutrimento modificado.

**DESARROLLO**

**Dietas modificadas en proteína**

Las proteínas juegan un papel importante en el organismo; dentro de sus principales funciones se encuentran como estructura de los órganos y tejidos, también sirven como transporte de nutrimentos, fármacos y productos de desecho, y en algunas ocasiones pueden ser utilizadas como fuente energética, pero esta última función no se recomienda por largo tiempo, ya que puede provocar daños a la salud. La cantidad de proteína que se le aporta al paciente depende del funcionamiento del hígado, los riñones y estado metabólico. De acuerdo a su composición las proteínas se pueden clasificar en dos tipos: alto y bajo valor biológico, que son las proteínas de origen animal y vegetal (leguminosa: frijoles, garbanzo, habas, cereales), de manera respectiva.

HIPERPROTEICA

La dieta alta en proteína se utiliza para aportar más de 0.8 g/kg/día, se dice que una dieta hiperproteínica va de 1.2 a 2 g/kg/día. Por lo general, éstas acompañan a las dietas altas en energía y se recomiendan a pacientes que se encuentran en las siguientes situaciones:

* Desnutrición proteínica y proteínica energética
* Atletas
* Politraumatismo
* Cirugías
* Quemaduras de segundo y tercer grados
* Pacientes en estado febril
* Pacientes con hipertiroidismo

Los alimentos que son buena fuente de proteína son: productos de origen animal, carne de cerdo, pollo, res, pescado, insectos, rana, iguana, huevo, leche, quesos, yogurt, embutidos, productos de origen vegetal: frijoles, lentejas, garbanzo, habas, arroz, amaranto, trigo y derivados, avena.

Es importante señalar que una dieta alta en proteínas de origen animal puede incrementar los lípidos séricos, debido a que éstos son buena fuente de grasas saturadas, como el colesterol.

HIPERPROTEICA

Una dieta baja en proteínas es aquella que brinda de 0.4 a 0.6 g/kg/día, en este tipo de dietas es muy importante que entre 60 a 75% de la proteína sea de alto valor biológico, o bien, realizar el sinergismo de la unión de dos proteínas vegetales:

* Frijol con maíz
* Arroz con frijol
* Trigo con garbanzo

Esta combinación de proteínas vegetales se considera de alto valor biológico, en una dieta baja en proteínas es común que se presente deficiencia de calcio, hierro y complejo B por lo que su vigilancia estrecha es de vital importancia y suplementar en caso necesario este tipo de dieta se usa en pacientes con:

* Enfermedad hepática
* Encefalopatía hepática
* Insuficiencia renal crónica sin apoyo sustitutivo

**Dietas Modificadas en Hidratos de Carbono**

Los hidratos de carbono son la fuente principal de energía, sobre todo se encuentran en alimentos de origen vegetal como cereales, frutas, verduras y leguminosas; sin embargo, la leche y el yogurt también aportan una buena cantidad.

Existen dos tipos principales de hidratos de carbono: los complejos, se llaman así por su estructura química que ocasionan que la digestión, absorción y metabolismo sean más lentos y, los simples su proceso de digestión y absorción es mucho más rápido, además provocan picos de glucosa en la sangre.

DIETA BAJA EN CHO

Cuando se habla de una dieta baja en hidratos de carbono se habla principalmente de la reducción de los hidratos de carbono simples, sin embargo existen pocos padecimientos que requieren un consumo bajo de este nutrimento, dentro de éstos se encuentra la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

En una dieta normal, los hidratos de carbono simples cubren 10% de la energía total pero en ocasiones se tiene que restringir, como en:

* Diabetes mellitus
* Hipoglucemias funcionales
* Resistencia a la insulina
* Hipertrigliceridemia
* Obesidad

Para reducir la cantidad de hidratos de carbono simples se debe favorecer el consumo de hidratos de carbono complejos altos en fibra.

Los alimentos que se deben evitar son:

|  |  |
| --- | --- |
| * Dulces, caramelos | * Cajeta |
| * Mermeladas | * Leche condensada |
| * Miel de abeja y maple | * Refrescos |
| * Azúcar de mesa | * Jugos colados |

Alimentos que se deben consumir:

• Verduras con cáscara

• Frutas con cáscara

• Cereales integrales

**Dieta Modificada en Lípidos**

Los lípidos son la reserva energética del cuerpo por excelencia; sin embargo, tienen otras funciones, como ser estructura de tejidos y de algunas hormonas como las sexuales. Existen tres tipos de lípidos: saturados, poliinsaturados y monoinsaturados, los dos últimos son los que más se recomiendan para consumo.

DIETA HIPERLIPIDICA

Este tipo de dieta es poco común, sólo se usa en personas que no pueden consumir un buen aporte de hidratos de carbono, como es el caso de los pacientes con EPOC; esta dieta es alta en lípidos y baja en hidratos de carbono, la mayor parte de los lípidos deberán ser mono y poliinsaturados: aguacate, aceite de maíz, canola, soya y de olivo.

DIETA HIPOLIPIDICA

Es la dieta más común en cuanto a modificación de lípidos; con frecuencia, este nutrimento se reduce en las dietas bajas en energía, ya que su aporte energético es mayor comparado con los hidratos de carbono y proteínas, cuando se habla de dietas bajas en grasas, más bien se busca que no contengan las que son saturadas, las cuales, consumidas en exceso, son dañinas para el organismo.

Los alimentos considerados **altos en grasa** que se deben evitar en este tipo de dietas son:

* Chorizo de cerdo
* Manteca vegetal y animal
* Mantequilla
* Vísceras
* Quesos maduros como camembert, brie
* Piel de pollo
* Cortes gruesos de carne como T-bone, chambarete

Este tipo de dietas se usan en pacientes con:

• Mala absorción de lípidos, insuficiencia pancreática, resección intestinal

• Pancreatitis

• Enfermedad hepática

• Reflujo, gastritis, colitis

• Obesidad

• Síndrome metabólico

• Hiperlipidemias

**CONCLUSIÓN**

Conocer las características de cada una de las dietas permite una atención multidisciplinaria y sobre todo realizar una evaluación global de las necesidades del paciente para poderle brindar la atención necesaria

Estas dietas son a base de frutas, verdura, lácteos descremados, carnes bajas en grasa y con alimentos pobres en sodio, sin agregar sal a los alimentos

Es utilizada en enfermedades cardio vasculares, enfermedad cerebro vascular, hipertensión, enfermedad de insuficiencia renal crónica comúnmente

**BIBLIOGRAFÍA**

* Villagómez, M. E. T. (2000). Nutrición Clínica (2a. Ed.).