

2023

DIETAS MODIFICADAS EN NUTRIENTES

ANTHONY GONZALEZ GORDILLO
PROFESORA ITALIA YAMILETH

UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TAPACHULA |

INDICE

INTRODUCCION.....	1
DIETAS MODIFICADAS EN PROTEÍNA	2
Dietas altas en proteínas o hiperproteicas	2
En que alimentos se encuentran las proteínas de origen animal (alto valor biológico)	2
dietas bajas en proteína (hipoproteicas)	3
Alimentos para preferir:	3
Alimentos para reducir o evitar su consumo:	3
DIETAS MODIFICADAS EN LÍPIDOS	4
Dieta baja en lípidos o hipo lipídica	4
Dieta alta en lípidos o hiperlipídica	4
Dieta baja en carbohidratos	5
Objetivo	5
REFERENCIAS	8

INTRODUCCION

Las dietas modificadas en nutrientes son parte de las dieto terapias las cuales son una disciplina las cual pertenece al ámbito de la dietética. Se enfoca en el estudio de la combinación óptima de nutrientes y la identificación de los aspectos claves para prevenir, tratar o curar algunas enfermedades.

En cuanto a las dietas modificadas en nutrientes existen diferentes tipos de estas las cuales tenemos como ejemplos la disminución o aumento de calorías, disminución o aumento de proteínas, de lípidos, carbohidratos, las cuales serían adaptaciones en cuanto a los macronutrientes.

En este trabajo tendremos inmerso en nuestro desarrollo su definición o su concepto, su objetivo a cumplir con los pacientes que la lleven a cabo, hasta tips o consejos de que alimentos se deberán priorizar en una dieta como estas, ya que en cualquiera de las dietas modificadas, se llegan a modificar los alimentos preferentes en ese tipo de dieta.

DIETAS MODIFICADAS EN PROTEÍNA

Dietas altas en proteínas o hiperproteicas

Son como su nombre lo dice dietas con un aumento de ingesta de proteínas las cuales tendrán el objetivo de lograr un balance positivo de nitrógeno en pacientes catabólicos o con pérdida de proteínas por orina o pérdida de masa muscular.

Es importante vigilar la función renal, si dan este tipo de dietas.

En que alimentos se encuentran las proteínas de origen animal (alto valor biológico)

1. Res
2. Pollo
3. Pescado
4. Salmón
5. Atún
6. Huevo
7. Mariscos
8. Leche de vaca
9. Quesos
10. De origen vegetal
11. Leguminosas (frijoles, habas, lentejas, garbanzos, chicharo, soya)
12. Oleaginosas (cacahuates, nueces, almendras, pepitas, pistaches)
13. Un poco en verduras
14. Un poco de hidratos de carbono (panes integrales por ejemplo)

dietas bajas en proteína (hipoproteicas)

El objetivo de esta dieta es lograr un balance positivo o en equilibrio. La cantidad dependerá de la función de algunos órganos en el cuerpo, por ejemplo se indica para pacientes con insuficiencia renal crónica pre diálisis o en pacientes con encefalopatías hepáticas severas.

Alimentos para preferir:

1. Leguminosas (frijoles, habas, lentejas, garbanzos, chícharo, soya)
2. Oleaginosas (cacahuates, nueces, almendras, pepitas, pistaches)
3. Grasas sin proteínas como: aguacate, aceite de oliva
4. Verduras (crujientes, frescas)
5. Frutas (crujientes, frescas)
6. Lechadas veganas (coco, soya, almendra, arroz)
7. Hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, papa, trigo, cebada, centeno, elote, avena)

Alimentos para reducir o evitar su consumo:

1. Res
2. Pollo
3. Pescado
4. Salmón
5. Atún
6. Huevo
7. Mariscos
8. Leche de vaca
9. Quesos

DIETAS MODIFICADAS EN LÍPIDOS

Dieta baja en lípidos o hipo lipídica

Una dieta baja en lípidos significa restringir todos los alimentos con alto contenido de grasas. Deben limitarse todas las comidas que contienen grasas no saludables (bollería, pastelería, comida precocinada, comidas rápidas, fiambres, carnes rojas, etc.)

Dieta alta en lípidos o hiperlipídica

Régimen alimenticio caracterizado por contener más del 35% de la energía en forma de grasas.

Se asocia a dietas bajas en energía. Orientadas a la disminución de grasas saturadas, que en exceso son dañinas para el organismo. Lácteos: Leche entera, queso crema, helado, mantequilla. Aceites: Aceite para cocinar, mayonesa, aderezo para ensalada, mantequilla de cacahuete.

(prezi, 2023)

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 BAJA EN CARBOHIDRATOS

En términos generales, una dieta baja en carbohidratos se centra en las proteínas y en algunas verduras sin almidón. Una dieta baja en carbohidratos generalmente limita los granos, las legumbres, las frutas, los panes, los dulces, los fideos y las verduras con almidón y, a veces, los frutos secos y las semillas.

Sin embargo, algunos planes de dieta baja en carbohidratos permiten pequeñas cantidades de frutas, verduras y granos integrales.

Objetivo

Bajar de peso

La mayoría de las personas pueden bajar de peso si limitan el consumo de calorías y aumentan la actividad física. Para perder de 1 a 1,5 libras (de 0,5 a 0,7 kilogramos) por semana, tienes que ingerir entre 500 y 750 calorías menos por día.

Con las dietas bajas en carbohidratos, en especial las dietas con un contenido muy bajo de carbohidratos, puedes lograr una mayor pérdida de peso a corto plazo que con las dietas bajas en grasa. Sin embargo, la mayoría de los estudios determinó que, a los 12 o 24 meses, los beneficios de una dieta baja en carbohidratos no son muy grandes.

CONCLUSION

Como conclusión puedo mencionar con seguridad que este trabajo me ha ayudado a reforzar y a ampliar mi palmares de conocimientos acerca del tema de las dieto terapias, las cuales siento que no se les da la importancia que merecen ya que nada más las usan con fines estéticos por así decirlo, cuando realmente son demasiado fundamentales no solo para tener un cuerpo físicamente atractivo y correcto sino también para evitar y ayudar a controlar o contrarrestar patologías o enfermedades tales como diabetes, hipertensión, obesidad, entre muchas otras patologías.

Las dietas modificadas en macronutrientes o en nutrientes son muy importantes en la vida diaria de las personas, aparte de lo que se menciona en el párrafo anterior, estas dietas son excelentes métodos de recuperación de tejidos en situaciones o casos que los requiera en este caso hablamos de la dieta hiper proteica la cual como mencionamos anteriormente nos ayuda a recuperar o hacer sanar un tejido de una manera más rápida a tener una alimentación normal o una dieta básica.

En general las dietas modificadas en nutrientes son una fuente fundamental de recuperación, erradicación y prevenir un sinfín de enfermedades degenerativas y adquiridas, por lo tanto, nos ayudaran también a mejorar nuestra salud como personas y eso tendrá consecuencias positivas en nuestra persona y en nuestra autoestima.

REFERENCIAS

1. *prezi*. (30 de marzo de 2023). Obtenido de <https://prezi.com/l0v5txa1bjfy/dieta-modificada-en-lipidos/#:~:text=DIETA%20HIPERLIPIDICA&text=Se%20asocia%20a%20dietas%20bajas,para%20ensalada%2C%20mantequilla%20de%20cacahuate>.
2. villagomez, m. e. (s.f.). *nutricion clinica*. mexico: manuel moderno.
3. Raynor HA, et al. Posición de la Academia de Nutrición y Dietética: Intervenciones para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos. *Revista de la Academia de Nutrición y Dietética*. 2016;116:129.