



SUPER NOTA DE DIETAS

GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

L.N. LINA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

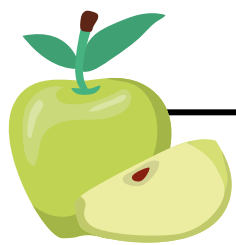
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

INTRODUCCION A LA NUTRICION

Tapachula, Chiapas

10 de noviembre de 2023



UNIDAD II

DIETA



DEFINICION DE DIETA



ESTO SE REFIERE A TODOS LOS ALIMENTOS COCINADOS DENTRO DE LAS 24 HORAS, INCLUIDOS LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LAS TÉCNICAS DE COCCIÓN Y LAS CANTIDADES, INDEPENDIEMENTE DE SI CUMPLEN O SUPERAN LOS REQUISITOS DEL COCINERO.

LEYES DE LA ALIMENTACION

VARIEDAD:

- CONSUMIR UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS ASEGURA LA OBTENCIÓN DE DIFERENTES NUTRIENTES ESENCIALES.

EQUILIBRIO:

- UNA DIETA EQUILIBRADA INCLUYE PORCIONES ADECUADAS DE CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS, GRASAS, VITAMINAS Y MINERALES.

MODERACIÓN

- CONTROLAR LAS PORCIONES Y MODERAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS EVITA EL EXCESO DE CALORÍAS Y NUTRIENTES.



DIETOTERAPIA

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.LA ELIMINACIÓN DE SUS SÍNTOMAS, A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS QUE INGERIMOS O LOS QUE ELIMINAMOS DE LA DIETA.



TIPOS DE DIETAS

Dietas modificadas en consistencia



- **DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS:** PROVEE LÍQUIDOS, ELECTRÓLITOS Y ENERGÍA EN FORMA DE ALIMENTOS DE FÁCIL DIGESTIÓN Y PROPORCIONA UN MÍNIMO DE RESIDUO INTESTINAL.
- **DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS:** PROPORCIONA LÍQUIDOS, ENERGÍA, PROTEÍNAS, LÍPIDOS Y HIDRATOS DE CARBONO EN ALIMENTOS DIGESTIVOS, ADECUADO PARA PERSONAS INTOLERANTES A LA LACTOSA.
- **DIETA DE PURÉS:** EL PLAN DE ALIMENTACIÓN CON CONSISTENCIA DE PURÉ, QUE PROVEE UNA ALIMENTACIÓN COMPLETA, ESTÁ BASADO EN ALIMENTOS EN PURÉS Y PAPILLAS DE DIFERENTE CONSISTENCIA.
- **DIETA SUAVE:** PROVEE UNA ALIMENTACIÓN COMPLETA CON ALIMENTOS SÓLIDOS DE CONSISTENCIA SUAVE.
- **DIETA BLANDA:** NO MODIFICA LA CONSISTENCIA DE LOS ALIMENTOS INCLUYE ALIMENTOS PREPARADOS CON MUY POCAS GRASAS O ACEITES, ESPECIAS Y CONDIMENTOS.

Dietas modificadas en el contenido de nutrientes



- **DIETA HIPOENERGÉTICA:** ES AQUELLA A LA QUE SE LE REALIZA UNA REDUCCIÓN ENERGÉTICA DEL REQUERIMIENTO BASAL DEL INDIVIDUO, DE 500 A 1000 KILOCALORÍAS DIARIAS Y
- **DIETA HIPERENERGÉTICA:**ESTA DIETA SE CARACTERIZA PORQUE SU CONTENIDO ENERGÉTICO ES MÁS ALTO EN KILOCALORÍAS EN RELACIÓN AL GASTO ENERGÉTICO TOTAL RECOMENDADO.
- **DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO:** DIETA QUE SE CARACTERIZA PORQUE EL CONTENIDO DE HIDRATOS DE CARBONO SE MODIFICA REDUCIÉNDOLOS A LOS REQUERIMIENTOS MÍNIMOS.
- **MODIFICADAS EN RESIDUO:** ES UN TIPO DE CARBOHIDRATO QUE NO SE PUEDE DIGERIR Y EL RESIDUO ES LA PARTE NO DIGERIDA DEL ALIMENTO, AMBAS SUSTANCIAS FORMAN PARTE DE LAS HECEES FECALES.
- **DIETA BRAT:** ES UNA DIETA QUE CONTIENE SOLO 4 ALIMENTOS, DE ACUERDO A LAS LETRAS QUE LA CONFORMAN EN PLÁTANO, ARROZ, MANZANA Y PAN TOSTADO
- **MODIFICADA EN TIPO Y CANTIDAD DE LÍPIDOS:** ESTA DIETA ESTÁ RELACIONADA CON VARIAS PATOLOGÍAS Y ADEMÁS EN SITUACIONES PREVENTIVAS, QUE RESPONDEN EN GENERAL A UN TRATAMIENTO VINCULADO ENTRE SÍ.
- **DIETA HIPERLIPÍDICA:** ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN ÁCIDOS GRASOS.
- **DIETA CETOGÉNICA:**ES UNA DIETA MUY CONTROVERTIDA, POR LA GRAN CANTIDAD DE GRASA QUE PROPORCIONA, ES BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO Y RESULTA DESEQUILIBRADA EN VITAMINAS Y MINERALES, SIN EMBARGO.

Dieta insuficiente, malnutrición y desnutrición

• MALNUTRICIÓN

ES UN ESTADO OBTENIDO A UNA DIETA DESEQUILIBRADA, EN LA QUE HAY NUTRIENTES FALTAN, HAY EXCESO, O INGESTA EN UNA PROPORCIÓN INCORRECTA.



• DESNUTRICIÓN

DEFINE LA DESNUTRICIÓN COMO LA MAYOR AMENAZA INDIVIDUAL A LA SALUD PÚBLICA MUNDIAL, LA MEJORA DE LA NUTRICIÓN ES VISTA DE MODO AMPLIO COMO LA FORMA DE AYUDA MÁS EFECTIVA.