



DIETA

MARÍA JOSÉ ROMERO  
MONROY

L. N. Luna Gutiérrez Patricia  
del Rosario

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Introducción a la Nutrición

Tapachula, Chiapas

09 de Noviembre de 2023

# DIETA

## DEFINICIÓN



La dieta es el conjunto de alimentos que se ingieren en un periodo de 24 horas.

La dieta varía dependiendo de la cultura, la región en donde se vive y el conjunto de creencias que una persona pueda tener.

## LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

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

- **Suficiente:** cantidades que garanticen las necesidades de energía y de nutrientes.
- **Variada:** diferentes alimentos en cada comida, utilizar distintas técnicas culinarias, cuando se trate del mismo alimento.
- **Completa:** nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.
- **Equilibrada:** proteínas 1g/kg de peso corporal/día, grasas 15-30 %, carbohidratos 50-60 %.
- **Adecuada:** considerándose género, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo, de acuerdo con los requerimientos nutricionales.
- **Inocua:** que el consumo habitual no implique riesgos para la salud.



## DIETOTERAPIA

La 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.

## TIPOS DE DIETAS

Los tipos de dietas se clasifican en:

- Modificadas en consistencia
- Modificadas en el contenido de nutrientes

### Dietas modificadas en consistencia

Se emplean como tratamiento en pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución, tanto a alimentos sólidos como líquidos.



**Dieta de líquidos claros**



**Dieta de líquidos completos**



**Dieta de purés**



**Dieta suave**

### Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

Las dietas modificadas en energía o en otros nutrientes específicos proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

- Dieta hipo e hiper energética
- Dietas modificadas en residuo o fibra
- Dieta baja en hidratos de carbono
- Dieta astringente
- Dieta cetogénica
- Dieta hipo e hiper lipídica

### 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.** Se refiere al efecto en las personas de una alimentación nutricionalmente inadecuada, en la que faltan o sobran ciertos nutrientes provocando efectos negativos en la salud y el desarrollo.

**Desnutrición.** Se produce por deficiencias de nutrientes y/o micronutrientes, y afecta gravemente a la supervivencia y desarrollo infantil.

## DESNUTRICIÓN

<b>Kwashiorkor</b>	<b>Marasmo</b>
Desnutrición energético-proteica.	Desnutrición energético-calórica
-Edad >1-5 años	-Edad <18 meses
-aparición edematosa	-caída de cabello
-masa muscular disminuida	-disminución de tejido adiposo. EMANCIACIÓN (aparición)
-cabello delgado, pálido (rojizo) y débil	-cara de viejito
-esteatosis hepática	-talla y segmentos corporales comprometidos (retraso marcado del desarrollo)
-hepatomegalia	-piel seca, disminución de todos los pliegues cutáneos.
-lesiones húmedas cutáneas (dermatosis)	-irritable, apático
-ALT, hidroelectrolíticas (hipokalemia) y aumento del tercer espacio	-cabello normal
-hipoalbuminemia e hipoproteinemia	-Recuperación prolongada después del tratamiento
-comportamiento: asténico	-DESNUTRIDOS CRÓNICOS (están más adaptados)
-adecuada respuesta al Tx. (y rápida)	-masa muscular disminuida
Fóvea (edema)	
DESNUTRIDOS AGUDOS	