



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



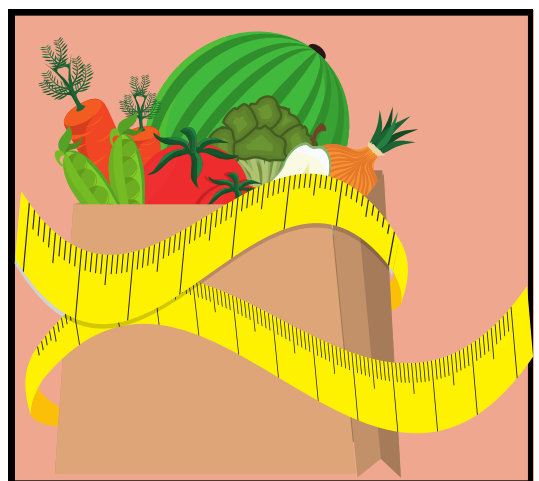
La dieta es el conjunto de alimentos que se ingieren en un periodo de 24 horas.

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.



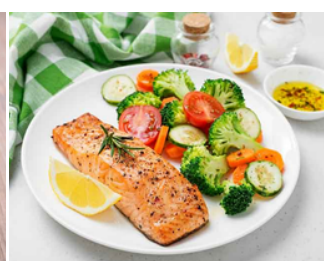
Dieta de líquidos claros



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

Kwashiorkor	Marasmo
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. EMANICIÓN (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	