

INTRODUCCION A LA NUTRICIÓN

NUTRICIÓN

TEMA: DIETA

UNIDAD 3

**PROFESORA: DANIELA MONSERRAT
MÉNDEZ GUILLÉN**

ALUMNA: SOFIA PEREYRA ORANTES



DIETA

QUE ES

Todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas.

RESULTA

Ser un hábito y constituye una forma de vivir.

INCLUYE

Alimentos, todo tipo de cocción y cantidades sin importar si son alimentos que se copón o no a los requerimientos de Uriel los ingiere

SE UTILIZAN

De tratamiento y prevención de distintas patologías (dietoterapia) y para adaptar la alimentación a diversas situaciones .

SIGNIFICADO

En griego "modo de vida "

TIPOS

- Dieta carnívora (consume alimentos de origen animal)
- Dieta vegetariana (consume alimentos de origen vegetal)
- Dieta Omnívora (Consume alimentos de origen animal y vegetal)

LEYES DE ALIMENTACIÓN

CUALITATIVAS

COMPLETA

La dieta debe incluir todos los grupos de alimentos

VARIADA

Debe ser intercambiable y variada en alimentos y tipos de cocción

INOCUA

Ningún alimento debe presentar un riesgo para la salud

ADECUADA

Debe corresponder a los gustos, su cultura, economía, religión.

CUANTITATIVAS

SUFICIENTE

Cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requerimientos, de acuerdo a su condición y etapa de vida. **(Saciedad, actividades físicas y homeostasis).**

EQUILIBRADA

Debe involucrar un equilibrio y concordancia entre los Macronutrientes y los Micronutrientes.

DIETOTERAPIA

ESTUDIA

Combinación óptima de nutrientes y la identificación de los aspectos claves para prevenir, tratar o curar enfermedades.

DIETOLOGÍA

Es la ciencia que estudia la dietoterapia.

BASADA

En la prevención y curación de las enfermedades o la eliminación de síntomas a través de los alimentos que ingerimos.

DETERMINADA

Los regímenes alimenticios requeridos para tratar determinadas enfermedades, una correcta combinación de alimentos.

TIPOS DE DIETA MODIFICADAS EN CONSISTENCIA (DIETA BLANDA)

BASADA

No modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias, y condimentos. Limita o elimina el café, y bebidas alcoholicas

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados o al horno con la mínima cantidad de grasa.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

chiles, jitomates, especias muy concentradas.

INDICACIONES

Pacientes con procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal como gastritis, úlceras, colitis, o si existe intolerancia a los lípidos.

REQUERIMIENTO

Si se acostumbra a tomar café, debe ingerirse con moderación y de preferencia más diluido.

TIPOS DE DIETA MODIFICADAS EN CONSISTENCIA (DIETA SUAVE)

PROVEE

Alimentación Completa, está basado en alimentos Con consistencia suave.

INDICACIONES

Pacientes con Cirugía de cabezay cuello, problemas de deglucion o masticacion que no requieren de dietas picadas o puré.

REQUERIMIENTO

Que no presente ningun componente qe pueda provoccar lesión o dolor como pueden ser las tostadas(alimento crocante).

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Frutas al horno, hervidas o al vapor (sin cascara en algunos casos), el pescado y el pollo.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Papas fritas, cacahuates, tostadas, bolillos.

TIPOS DE DIETA MODIFICADAS EN CONSISTENCIA (DIETA DE PURÉS)

PROVEE

Alimentación Completa, está basado en alimentos en purés, papillas de diferente consistencia.

- ### ALIMENTOS RECOMENDADOS
- Leche, yogurt, huevo, sopas, cremas, caldos, consomé, helado, gelatina, jugos colados, miel, azúcar, sal y pimienta al gusto, puré de papa, arroz o pasta

INDICACIONES

Pacientes con problemas de masticación o deglución, edentulismo (Niños o adultos)

- ### PROPORCIONA
- Residuo intestinal (Alto volumen Fecal)

REQUERIMIENTO

Si se requiere jeringa para administrar los alimentos debe estudiarse la Posibilidad de alimentación enteral.

TIPOS DE DIETA MODIFICADAS EN CONSISTENCIA (DIETA DE LIQUIDOS COMPLETOS O GENERALES)

PROVEE

Líquidos,energía,proteína e lípidos,hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión(salvo en personas intolerantes a la lactosa)

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Leche,yogurt,huevo,sopas,cremas,caldos,consomé,helado,gelatina,cafe,jugos colados,miel,azúcar,sal y pimienta.

INDICACIONES

Pacientes con problemas de masticación o deglución ,problemas inflamatorios del aparato gastro-intestinal.

PROPORCIONA

Mínimo de residuo intestinal

TRANSICIÓN

LIQUIDOS CLAROS

BLANDA

Pacientes con alimentación mixta.
-Enteral(sonda)
-Paramental (Vía entavenosa)

TIPOS DE DIETA MODIFICADAS EN CONSISTENCIA (DIETA DE LIQUIDOS CLAROS)

PROVEE

Líquidos, electrolitos, y energía en forma de alimentos de fácil digestión y forma un mínimo residuo fecal.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

-Jugo de fruta colado, agua de fruta, nieve, paletas de agua, gelatina, caldo, consomé

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Betabel, zanahoria, jugo de uva, naranja, mandarina

INDICACIONES

Pacientes con problemas de masticación o deglución

UTILIZADA

En el periodo post-quirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon y en diarrea aguda de corta duración.

**TIPOS DE DIETA
MODIFICADAS EN
ALTO CONTENIDO
DE NUTRIENTES
(DIETA BRAT O
BRATY,DIETA
ASTRINGENTE)**

CONSISTE

Es una dieta que consiste en 4 alimentos de acuerdo a letras e ingles (Banana,Rise,Toast,Apple),n o se puede mantener mas de 48 horas.

**ALIMENTOS
RECOMENDADOS**

Yogurth,manzana,plátano,arroz,pan tostado.

**ALIMENTOS NO
RECOMENDADOS**

Alimentos de origen animal
verduras,leguminosas,aceites,azucares.

INDICACIONES

Pacientes con diarrea aguda.

TIPOS DE DIETA MODIFICADAS EN ALTO CONTENIDO DE NUTRIENTES (DIETA MODIFICADA EN RESIDUOS DE FIBRA)

CONSISTE

Tipo de carbohidrato que no se puede digerir y el residuo es la parte disernida del alimento, ambas sustancias forman parte de las heces fecales.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Alimentos que deben tener mínimo material ,baja en fibra.
yogurt,pollo,aceite,maíz ,manzana,jamón.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Granos integrales,mayoria de las frutas y leguminosas,pan dulce,soya,galletas.

INDICACIONES

Pacientes que deben mantener el colon en reposo,es decir el volumen fecal,tolerancia al alimento.

TIPOS DE DIETA MODIFICADAS EN ALTO CONTENIDO DE NUTRIENTES (DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO)

CONSISTE

Dieta que se caracteriza por reducir a lo requerimientos mínimos aportando sus mayor porción en hidratos de carbono, alta en fibra dietetica.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Cantidad de hidratos de carbono y la carga glucemica de los mismos.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Carbohidratos simples con alto valor glucemico.

INDICACIONES

Enfermedades catabólicas donde los hidratos de carbono y la fibra para armonizar parámetros en sangre como glucosa.

TIPOS DE DIETA MODIFICADAS EN ALTO CONTENIDO DE NUTRIENTES (DIETA HIPERENERGETICA)

CONSISTE

Dieta porque contenido energético es mas alto en calorías en relación al gasto total energético recomendado.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

todos los alimentos considerandolas comrbilidades que pudiera padecer el paciente

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Alimentos que producen gases

INDICACIONES

Situaciones especiales de desgaste energetico por enfermedades Catabólicas.

Desnutrición

- Energética
- Mixta
- Enfermedades Catabólicas
- Cáncer
- SIDA
- Quemaduras
- Sepsis

TIPOS DE DIETA MODIFICADAS EN ALTO CONTENIDO DE NUTRIENTES (DIETA HIPOENERGETICA)

CONSISTE

Reducción energética del requerimiento basal del individuo , de 500 a 1000 calorías diarias.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Baja digestión calórica

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Alta digestión calórica

INDICACIONES

Para enfermedades metabólicas.

Metabólicas

- Sobre Peso
- Obesidad
- Hipertensión
- Hipotiroidismo

Fármacos

- Consumo de corticoides

TIPOS DE DIETA MODIFICADAS EN ALTO CONTENIDO DE NUTRIENTES (DIETA HIPERPROTEICA)

CONSISTE

Cuando el consumo sobrepasa a 1gr kg/día de proteínas se considera dieta hiperproteica .

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Carnes,huevos,carbohidrato(pan, pasta),leche desnatada,acelga,coles,espinaca,lechuga.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Harina,papa,tortas,refrescos,miel,galletas.

INDICACIONES

Pacientes con Hipercatabolismo(autoconsumo),cuidar la función renal

- Sepsis
- Desnutrición
- .-VIH
- Quemados
- Cáncer

**TIPOS DE DIETA
MODIFICADAS EN
ALTO CONTENIDO
DE NUTRIENTES
(DIETA
HIPOPROTEICA)**

CONSISTE

Requerimiento para las funciones corporales De una persona adulta de proteina de 0.8 g a 1 gr por kilo/dia y debe ser 60% animal y 40% Origen vegetal.

INDICACIONES

Enfermedades Renales
Insuficiencia Renal,Proteinuria

**ALIMENTOS
RECOMENDADOS**

Alimentos de Origen Animal y vegetal

**ALIMENTOS NO
RECOMENDADOS**

Leche,mariscos,pescados,legumbres,frutos secos

**TIPOS DE DIETA
MODIFICADAS EN
ALTO CONTENIDO
DE NUTRIENTES
(DIETA
CETOGENICA)**

CONSISTE

Es muy controvertida por la cantidad de grasa que proporciona baja en hidratos de carbono.

**ALIMENTOS
RECOMENDADOS**

Leche entera, carne con grasa de res, vísceras, verduras, cacahuates.

**ALIMENTOS NO
RECOMENDADOS**

Alto contenido en grasas corporales de organismo
-Poliinsaturados
-Restricción de Hidratos de carbono.

INDICACIONES

Personas con obesidad morbida, y epilepsia

**TIPOS DE DIETA
MODIFICADAS EN
ALTO CONTENIDO
DE NUTRIENTES
(DIETA
HIPERLIPIDICA)**

CONSISTE

Alimentos en alto contenido en ácidos grasos, para revertir parámetros de dislipidemia, altos en omega 3 y omega 9.

**ALIMENTOS
RECOMENDADOS**

Carnes magras, pollo, pescado, frutas y verduras, cereales de todo tipo.

**ALIMENTOS NO
RECOMENDADOS**

Conservas en aceite, legumbres y frutos secos, naranja, coles, café.

INDICACIONES

Desnutrición, quemaduras, ancianos desnutridos sin restricción de proteínas .

**TIPOS DE DIETA
MODIFICADAS EN
ALTO CONTENIDO
DE NUTRIENTES
(DIETA
HIPOLIPIDICA)**

CONSISTE

Relacionada con varias patologías en situaciones preventivas corresponde a un tratamiento vinculado entre sí,

**ALIMENTOS
RECOMENDADOS**

Cereales, carnes, pescados, huevos, leche y derivados, verduras y legumbres

**ALIMENTOS NO
RECOMENDADOS**

Galletas, aperitivos, Pollo, pavo sin piel, vaca, Conejo.

INDICACIONES

Patologías cardiovasculares, metabólicas, dislipidemias (colesterol, fracciones, triglicéridos).

DIETA INSUFICIENTE, MALNUTRICION, DESNUTRICIÓN

DIETA INSUFICIENTE

Aquellas que contienen muy baja cantidad de proteínas y que además poseen un mínimo de componentes energéticos (menos unas 1.500 caloría /día).

OCURRE
Esto ocurre porque en estos estados de desnutrición el cuerpo tiende a dar prioridad al consumo energético del cerebro y esto debilita al sistema inmunológico que queda sin nutrientes ("gasolina") para su funcionamiento.

MALNUTRICIÓN

Resultado de una dieta desequilibrada, en la cual no hay nutrientes que faltan o de los cuales hay un exceso o cuya ingesta se da la proporción errónea

SINTOMAS
-Fatiga, mareos, pérdida de peso.
NO TRATARLA PUEDE CAUSAR:
Retraso mental, Incapacidad Física .

DESNUTRICIÓN

Estado patológico de distintos grados de seriedad, manifestaciones clínicas causadas por la asimilación deficiente de alimentos en el organismo .

TIPOS

KWASHIORKOR	MARASMO
Se da por insuficiencia proteica en la dieta	Flaqueza exagerada a falta de un déficit calórico total en la dieta.

SINTOMAS
Estatura baja, débiles, delgados, pálidos, descalcificación

BIBLIOGRAFÍAS

Super User. (s/f). Por dieta inadecuada. Inmunosalud.net. Recuperado el 10 de noviembre de 2023, de <https://www.inmunosalud.net/index.php/inmunosalud/como-se-afectan-las-defensas/125-po>

Universidad del Sureste. (2023). Antología introducción a la nutrición. UDS.