



## Cuadro Sinoptico

***Nombre del Alumno: David Enrique Bravo  
Soto***

***Nombre de la Materia : Introducción a la  
nutrición***

***Nombre del profesor: Daniela Monserrat  
Méndez Guillen***

***Nombre de la Licenciatura: Nutrición  
Tercera unidad***

***Fecha: 11 de noviembre de 2023***

# Dieta

## Definición

Una dieta es un patrón de alimentación que abarca la selección de alimentos y bebidas consumidos habitualmente. Puede variar según objetivos, preferencias y necesidades nutricionales.

## Tipos de dieta

- Dietas equilibradas: Incluyen una variedad de grupos alimenticios para asegurar la ingesta de nutrientes esenciales.
- Dietas vegetarianas: Basadas en plantas, excluyen carne y derivados animales.
- Dietas bajas en carbohidratos, etc.: Enfoques específicos adaptados a objetivos de salud o pérdida de peso.

## Importancia y beneficios de una dieta

- Suministro de nutrientes esenciales para el funcionamiento del cuerpo.
- Contribución a la energía necesaria para actividades diarias.
- Impacto en la prevención de enfermedades y mantenimiento del peso corporal.

# DIETA

## LEYES DE ALIMENTACION

### VARIEDAD Y MODERACION

- Consumir una variedad de alimentos garantiza la obtención de todos los nutrientes esenciales.
- Mantener porciones moderadas evita excesos calóricos y déficits nutricionales, promoviendo un equilibrio en la alimentación.

### LEY DE HIDRATACION OPTIMA

- Ingerir suficientes líquidos, principalmente agua, mantiene una hidratación adecuada para funciones corporales óptimas.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas contribuye a una hidratación saludable y previene posibles efectos negativos en la salud.

## DIETOTERAPIA

### DEFINICION Y ENFOQUE

- La dietoterapia es un enfoque terapéutico que utiliza la alimentación como herramienta para prevenir y tratar enfermedades.
- Se basa en adaptar la dieta según las necesidades individuales, considerando condiciones de salud, intolerancias y objetivos específicos.

### PRACTICAS DE LA DIETOTERAPIA

- Utiliza la modificación de la dieta para abordar condiciones médicas como diabetes, hipertensión o alergias alimentarias.
- Busca optimizar la salud a través de la selección adecuada de alimentos, ajuste de porciones y planificación nutricional personalizada.

## DIETA INSUFICIENTE, MALNUTRICION Y DESNUTRICION

### DIETA INSUFICIENTE

- Se refiere a la ingesta de alimentos que no satisface las necesidades nutricionales del individuo.
- Puede deberse a la falta de variedad, porciones inadecuadas o limitaciones en la disponibilidad de alimentos.

### MALNUTRICION Y DESNUTRICION

- La malnutrición abarca condiciones tanto de déficit como de exceso de nutrientes en el organismo.
- La desnutrición implica una falta grave de nutrientes esenciales, llevando a una insuficiencia en el crecimiento y desarrollo.

# TIPOS DE DIETA

## DIETA SUAVE

### DEFINICION Y CARACTERISTICAS

- Dieta suave se caracteriza por alimentos de textura suave, fácilmente masticables y digeribles.
- Diseñada para personas con dificultades de masticación o deglución.

### ALIMENTOS PERMITIDOS Y ADAPTACIONES

- Incluye purés, sopas cremosas, yogur y postres suaves como opciones permitidas.
- Adaptaciones posibles para abordar condiciones médicas como disfagia.

## HIPOENERGETICA

### OBJETIVO Y PRINCIPIOS

- Objetivo Principal: Reducción de la ingesta calórica para promover la pérdida de peso.
- Principios Básicos: Ingerir menos calorías de las que se queman, creando un déficit energético.

### CARACTERISTICAS Y RECOMENDACIONES

- Elección de Alimentos: Prioridad en alimentos bajos en calorías pero nutritivos.
- Control de Porciones: Vigilancia de las cantidades consumidas para mantener el déficit calórico.

## HIPERENERGETICA

### PROPOSITO

- Objetivo Principal: Aumento de la ingesta calórica para promover el aumento de peso.
- Propósito: Proporcionar un excedente de energía para favorecer el crecimiento, ganancia muscular o recuperación.

### ESTRATEGIAS Y CONSIDERACIONES

- Elección de Alimentos: Enfoque en alimentos densos en calorías y ricos en nutrientes.
- Frecuencia de Comidas: Distribución de comidas y refrigerios a lo largo del día para alcanzar el excedente calórico.

# TIPOS DE DIETA

## BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO

### ENFOQUE

Reducción significativa de la ingesta de carbohidratos.  
• Enfoque: Fomentar la utilización de grasas como fuente principal de energía.

### PRINCIPIOS Y ALIMENTOS PERMITIDOS

- Principios Fundamentales: Restringir carbohidratos para inducir cetosis, un estado metabólico donde el cuerpo quema grasa.
- Alimentos Permitidos: Proteínas magras, grasas saludables, verduras bajas en carbohidratos; limitar azúcares y harinas.

## DIETA BRATY

### OBJETIVO

es aliviar los síntomas gastrointestinales (GI), como la diarrea (defecaciones sueltas o aguadas) o los vómitos.

### ALIMENTOS PERMITIDOS Y ADAPTACIONES

consiste en bananas, arroz, manzanas y tostadas.

## DIETAS MODIFICADAS EN RESIDUOS O FIBRA

### OBJETIVO

- Objetivo Principal: Ajuste en la ingesta de fibra y residuos para aliviar problemas gastrointestinales.
- Enfoque: Reducción de alimentos ricos en fibra insoluble para minimizar la carga sobre el sistema digestivo.

### ALIMENTOS PERMITIDOS Y ADAPTACIONES

- Alimentos Adecuados: Inclusión de alimentos bajos en fibra, como carnes magras, productos lácteos y granos refinados.
- Adaptaciones Individuales: Personalización según las necesidades específicas de cada persona, considerando condiciones médicas o sensibilidades.

# TIPOS DE DIETA

## HIPERLIPIDICA

Dieta baja en grasas set baja en colesterol 200mg, baja en grasas saturadas exclusivamente)  
Alimentos con alto contenido en ácidos grasos mono y poliinsaturados se debe vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar

### INDICACIONES

Solo se consulta una vez al año durante 28 dias ya que puede ser muy peligrosa

## CETOGENICA

### CONSISTE

dieta especial alta en grasa, baja en carbohidratos y moderada en proteína, cuidadosamente controlada.

### INDICACIONES: NO APLICARCE EN

Los niños con crisis epilépticas que no están correctamente controladas con medicación (lo que se llama epilepsia intratable) o con síndromes epilépticos graves (como los espasmos infantiles o el síndrome de Lennox-Gastaut) se pueden beneficiar de seguir una dieta cetogénica.

## DIETA HIPERPROTEICA

### PAZ INTERIOR

es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas.

### INDICACIONES

La dieta hiperproteica es idónea para aquellos que quieran perder peso. Su objetivo es que las personas que la lleven a cabo pierdan grasa acumulada sin que se resienta la masa muscular.