



**Mi Universidad**

## **Cuadró sinoptico**

*Nombre del Alumno OTONIEL YAJACIEL MENDEZ HERNANDEZ*

*Nombre del tema DIETA*

*Parcial TERCER*

*Nombre de la Materia INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN*

*Nombre del profesor DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN*

*Nombre de la Licenciatura NUTRICIÓN*

*Cuatrimestre*

# DIETA

## DEFINICION DE DIETA

El concepto proviene del griego *dieta*, que significa modo de vida, resulta un hábito y una forma de vivir. Se utiliza para tratamientos y prevención de diversas patologías (dieta terapia) para adaptar la alimentación y diversas situaciones fisiológicas, tipos de alimentación en un lapso de 23 horas.

incluye los hábitos alimenticios, técnica de cocción y cantidades, sin importar si son alimentos que se acoplan o no los requerimientos de quienes los ingieren. Y pueden ser dietas omnívora (alimentos de origen animal y vegetal) o dieta carnívora (alimentos de origen animal), régimen de alimentación es un conjunto de estrategias y dinámicas con base a objetivos es un plan estructurado (Que, Como, cuando, hora).

## LEYES DE ALIMENTACIÓN

Se miden en cuantitativa: cualidades no medibles en la dieta de los px que son variedad: combinación de alimentos, inocua: que los componentes de la dieta representan un riesgo a la salud, adecuada: la dieta se debe adaptar al paciente (cultura, economía, religión, etc.).

Cualitativas:  
Suficiente: cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requerimientos de acuerdo a la condición o etapa de vida, Equilibrada: debe involucrar un equilibrio entre los macronutrientes y micronutrientes

## DIETA TERAPIA

Disciplina que pertenece a la dietética, se enfoca en estudiar los nutrientes en homeostasis, se encarga de prevenir, acompañar y curar patologías a través de la alimentación que ingerimos o eliminamos de la dieta, es la dietoterapia se denominan los regímenes de alimentación requerido.

Los tipos de dietas se clasifican en, modificadas en consistencia (textura de alimentación) y modificadas en el contenido de nutrientes (macro y micro).

## TIPOS DE DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

### DIETA LÍQUIDOS CLAROS

Proporciona líquidos, electrolitos y energía de fácil digestión, proporciona proporciones de un mínimo de estudio intestinal (heces) líquidos traducidos claros

### INDICACIONES PARA EL PX

Dieta de transmisión, px quirúrgicos, px para realizaciones de estudios, estudios que usan el sol.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

La alimentación con base en líquidos claros consiste en alimentos líquidos, in fluctuaciones

Jugos de fruta colados, aguas de frutas, nieve, paletas de helado de agua, gelatina, caldos o consume.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Los alimentos que son de color fuerte no los pueden consumir

Po ejemplo color rojo, morados

# MODIFICA EN CONSISTENCIA

## DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O GENERALES

Provee líquidos, energía, proteína, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvos en personas tolerante a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuos intestinales.

### INDICACIONES

Se utiliza en un período de transición entre la dieta de líquidos claros y dieta suave en sujeto con alimentación mental con problemas de deglución y masticación o con problemas de infección del aparato gastrointestinal.

## RECOMENDACIONES

La alimentación con base a líquidos generales es conforme de alimentos como, leche, yogurt natural, huevos, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopa, crema, margarina.

Jugos, caldos, nieves y paletas, café, agua de sabor, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta.

## DIETA DE PURÉ

plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.

### INDICACIONES

Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos, así como en los niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

La alimentación basada en purés consiste en alimentos que se puedan presentar con esa consistencia, tales como sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos y purés de verduras, colados, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré,

gelatina, azúcar, miel, jalea, especias y condimentos al gusto. En algunos casos puede recurrirse a la utilización de preparados comerciales.

# MODIFICA EN CONSISTENCIA

## DIETA SUAVE

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Por ejemplo, plátano, mango, tortillas, etc. Y que no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor como en el caso de las tostadas

### INDICACIONES

Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré. También se emplea para personas con várices esofágicas

## ALIMENTOS RELACIONADOS

Puede incluir los alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave. Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara

Las carnes de res y puerco molidas, el pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia. Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.

## DIETA BLANDA

La dieta blanda, aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina el café, el café descafeinado,

### INDICACIONES

Este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal

## ALIMENTOS PERMITIDOS

En la dieta blanda los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite. Las especias y condimentos se

deben utilizar con discreción, según la tolerancia del paciente. Se deben excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas

# DIETA

## MALNUTRICIÓN

Es el resultado que aparece como resultado de una dieta equilibrada en la cual hay nutrientes que faltan o de los cuales hay un exceso o cual ingesta se da en la proporción errónea.

La malnutrición ocurre cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes los cuales son una diferencia, trastornos digestivos y otras enfermedades

## SÍNTOMAS

FATIGA  
MAREO  
PERDIDA DE PESÓ

## LA DESNUTRICIÓN

Retraso mental  
Incapacidad física

## DESNUTRICIÓN

Según la organización mundial de la Salud

La describe como la mayor amenaza individual a la salud pública mundial.

# DIETA

## TIPOS DE DIETA

### DIETA HIPERSÓDICA

Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia, es de muy corta duración.

## DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

La dieta de textura modificada en TMD o modificada en consistencia se emplea en px que tienen problema en proceso de masticación o deglución tanto alimentos sólidos como líquidos

### SIRVE

Por medio de seguridad para reducir el riesgo de broncoaspiración o atragantamiento

## DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Las dietas modificadas en energía o en otros nutrientes específicos proveen los alimentos en la condición patológica y fisiológica de individuo

Para pacientes con enfermedades gastrointestinales o metabólicas

## TIPOS DE DIETA

La dieta de textura modificada en TMD o modificada en consistencia se emplea en px que tienen problema en proceso de masticación o deglución tanto alimentos sólidos como líquidos

Por medio de seguridad para reducir el riesgo de broncoaspiración o atragantamiento

# DIETAS EN CONSISTENCIA EN NUTRIENTES

## DIETA BAJA EN PURINAS

Es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos, además, el cuerpo las produce naturalmente,

## INDICACIONES

Las indicaciones para implementar esta dieta son, cuando se presenta de forma primaria por consumo excesivo de alimentos productores de ácido úrico, o de forma secundaria en pacientes

## REQUERIMIENTOS

En el menú hay que cuidar preparaciones que no contengan alimentos con alto contenido de purinas, en general vas a proporcionar verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas, con lo que puedes lograr una dieta agradable.  
Dietas modificadas en micronutrientes

La dieta debe cubrir los requerimientos normales de macronutrientes, micronutrientes y de energía.

## ÉXITO EMOCIONAL

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. E

El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados



# DIETAS EN CONSISTENCIA EN NUTRIENTES

## DIETA HIPOPROTEÍCA

Estas dietas deben ser muy cuidadas, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteínica y también calórica,

### INDICACIONES

en padecimientos del riñón como a insuficiencia Renal aguda ,proteinura

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

Los alimentos a otorgar serán de origen vegetal predominantemente y de origen animal, se permiten una amplia gama, pero la diferencia es que se limita la cantidad.

Sin embargo, hay enfermedades que requieren menor cantidad de la normal y puede deberse a un mal funcionamiento de algún órgano como por ejemplo del riñón

## DIETA HIPERPROTEÍCA

se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados

### INDICACIONES

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo), por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores

## RECOMENDACIONES

La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes (hidratos de carbono y lípidos) y las kilocalorías deben ser bien ajustadas al caso

### ENFERMEDADES

Cáncer  
Quemadura  
desnutrición proteica  
VIH

# DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

## DIETA HIPOENERGÉTICA

hipocalórica es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y Siempre debe quedar por debajo del requerimiento ene

### INDICACIONES

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Se puede indicar en general para enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos, ncididunt ut labore et dolore magna aliqua.

## ÉXITO EMOCIONAL

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

### METABOLICAS

Sobrepeso  
Hobecidad  
Hipertencion  
Síndrome de chusing  
hipoteruismo.

### FÁRMACOS

Inmunosopresores  
Consumo de carticoide

## DIETA HIPERENERGÉTICA

Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

### INDICACIONES

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas

## ALIMENTOS PERMITIDOS

En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente,

### METABÓLICAS

Cáncer,  
sida ,  
sepsis,  
quemaduras,  
neuroológicas

### DESNUTRICIÓN

Energética  
Mixta(Energética proteico )

# DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

## DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO.

caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono

### INDICACIONES

Las características de esta dieta se orientan directamente enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar parámetros en sangre

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

alimentos que componen esta dieta, es útil identificar la cantidad de hidratos de carbono y la carga glucémica de los mismos. Significa que debes identificar el aspecto cuantitativo; es el tiempo que tarda un hidrato de carbono, en su conversión a glucosa en la sangre (carga glucémica).

### METABÓLICAS

Diabetes 1,y 2,  
Obesidad  
síndrome metabólico  
Hipertigliceridemia

## DIETAS MODIFICADAS EN RESIDUO O FIBRA

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

### INDICACIONES

indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo, es decir el mínimo volumen fecal, este tratamiento nutricional pretende generalmente establecer la tolerancia al alimento.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

Yogurt, manzana, para, durazno cocidas sin cáscara, leche entera descremada, lentejas, frijol, miel, etc.

### GASTROINTESTINAL

Diverticulosis  
Gastroparecia  
Enfermedad del colon obstrucción o enteperosis del intestino  
colitis ulceratica

# DIETA EN CONSISTEN EN NUTRIENTES

## DIETA BRAT O BRATY (DIETA ASTRINGENTE)

contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en inglés (banana, rice, apple, toast) plátano, arroz, manzana y pan tostado (alimentos con poder astringente),

### INDICACIONES

En pacientes con diarrea aguda  
El valor nutricional que aporta esta dieta resulta inadecuado e insuficiente debido a lo limitado de alimentos que la componen.

## ALIMENTOS PERMITIDOS

Yogurt, manzana, plátano, plátano, arroz, pan tostado.

de yogurt por sus propiedades benéficas en cuanto a la flora intestinal.

## ÉXITO EMOCIONAL

esta dieta está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí, Baja en colesterol < 200mg 2. Baja en grasas saturadas.

### INDICACIONES

Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias

## ALTERACIONES POR LA DIETA

Obesidad, sobrepeso  
alteroosierosis  
dieta alta en hidratos  
Decarbino 55%  
Abuso de alcohol

### PATOLOGÍAS

Diabetes mellitus  
Hipoteuidismo  
enfermedad elástica  
obstructiva  
Erc  
Cardíacovasculares

### MEDICAMENTOS

Estériles  
Anabólicos  
Cordicoesteroides

# DIETAS EN CONSISTENCIA EN NUTRIENTES

## DIETA HIPERLIPÍDICA

Dieta baja en grasas set baja en colesterol 200mg ,baja en grasas saturadas exclusivamente)

### INDICACIONES

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

### ENFERMEDADES

Trastorno de obesida Sobrepeso

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos: El incrementar los ácidos grasos mono y poliinsaturados se debe vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar

ácidos grasos monoinsaturados (omega 3) y poliinsaturados (omega 9), de tal manera que te será más fácil integrarlos.  
No es una dieta común, pero si es utilizable.

## 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

### INDICACIONES

En obesidad mórbida y en epilepsia.  
La proporción será inclinada hacia los lípidos, hasta un 60%, para lograr la cetosis, este principio se basa en la utilización de energía,

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

Legumbres, aceites,gracias, res ,cerdo ,pollo,pecado ,huevo ,jamón, chicharon,todo tipo de queso,nuez, Almendras.

### ALIMENTOS LIMITADOS

Los alimentos que se limitarán serán los más altos en contenido de grasas,integrando losque contienen ácidos grasos mono y poliinsaturados