

**ALUMNA: HILARY ARIADNE GUILLÉN
MALDONADO.**



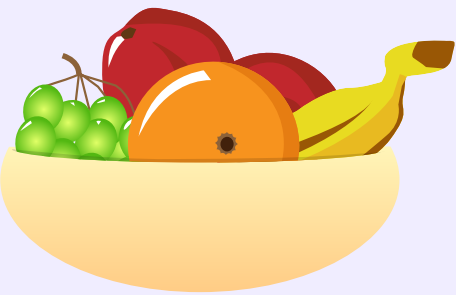
**PROFESORA: DANIELA MONSERRAT
MÉNDEZ**

MATERIA: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

ACTIVIDAD: CUADRO SINÓPTICO.

**GRADO: PRIMER CUATRIMESTRE
UNIDAD 3**

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS)



DIETA

DEFINICIÓN DE DIETA

Definición:

se entiende todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas, que incluye los hábitos alimentarios, técnicas de cocción y cantidades, sin importar si son alimentos que se acoplan o no a los requerimientos de quien los ingiere.

Desde el punto de vista cultural, y en función del origen biológico de los alimentos, las dietas humanas contemporáneas pueden ser:

- Dieta omnívora: cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal. Es el tipo de dieta más frecuente en la especie humana.
- Dieta carnívora: si los alimentos de procedencia animal son los predominantes. Es común en la especie humana.
- Dieta vegetariana: cuando no se consume carnes de ningún tipo. Los motivos por los que se sigue una dieta vegetariana pueden ser económicos, religiosos, ideológicos, éticos (veganismo), ecológicos y de salud.

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

Se pueden dividir en cualitativas y cuantitativas

Cualitativas
Se refiere a todas las cualidades no medibles numéricamente en la dieta de los pacientes, son:

- Completa: La dieta debe incluir todos los grupos de alimentos
- Variada: La dieta debe ser intercambiable y variada en alimentos y tipos de cocción. Es decir, aunque el grupo de alimentos sea el mismo, el alimento debe cambiar. Se dice que entre mayor cantidad de colores tenga la preparación de alimentos, mayor será el aporte de nutrientes.
- Inocua: Ninguno de los componentes de la dieta debe representar un riesgo para la salud. Involucra la adecuada higiene personal y alimentaria.
- Adecuada: La dieta debe corresponder a los gustos del paciente, su cultura, economía, los aspectos sociales que lo incluyen, religión, etc.

Cualitativas
• Suficiente: Cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requerimientos, de acuerdo a su condición o etapa de vida, actividad física que realiza el paciente, el estrés fisiológico que provocan distintas patologías, etc.
• Equilibrada: Debe involucrar un equilibrio y concordancia entre los macro y micronutrientes.

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.

Según la OMS:

La Dietoterapia es la terapia que se basa en la prevención y curación de las enfermedades o la eliminación de sus síntomas, a través de los alimentos que ingerimos o los que eliminamos de la dieta.

se determina los regímenes alimenticios requeridos para tratar determinadas enfermedades, una correcta combinación de alimentos o la eliminación de alguno de ellos permite el tratamiento de determinadas enfermedades y mejorar el estado de salud de los pacientes.

TIPOS DE DIETAS

Existen múltiples tipos de dietas (utilizadas mayormente en el área clínica y/o hospitalaria), a continuación, se presentan:

Se denomina dieta correcta a aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud.

La correcta nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo, permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una mejor salud la gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de desarrollar al máximo su potencial.

Los tipos de dietas se clasifican en:
□ Modificadas en consistencia
□ Modificadas en el contenido de nutrientes

DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

La dieta de textura modificada (TMD) o modificada en consistencia, se emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución, tanto a alimentos sólidos como líquidos, por motivos de eficiencia para facilitar la deglución y, principalmente, por motivos de seguridad para reducir el riesgo de broncoaspiración o atragantamiento.

Dieta de líquidos claros:
Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Los líquidos que se proveen son traslúcidos.

- Dieta de líquidos completos o líquidos generales: Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal.
- Dieta de purés: El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.

• Dieta suave: La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Por ejemplo, plátano, mango, tortitas, etc. Y que no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor como en el caso de las tostadas.
• 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, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, es decir, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Las dietas terapéuticas tienen como finalidad ayudar a la curación de las enfermedades y/o en ocasiones son la base del tratamiento, también pueden menguar síntomas, por lo que para decidir la dietoterapia, siempre se debe tomar como base el criterio nosológico y de ahí, decidir las diferentes modificaciones en nutrientes.

- Dieta hipoproteica: La dieta hipoproteica o hipocalórica es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes.
- Dieta hipercalórica: Esta dieta se caracteriza por su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.
- Dieta baja en hidratos de carbono: Dieta que se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono disacáridos complejos, esta dieta se alta en fibra dietética, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos (control metabólico).

- Dietas modificadas en residuo o fibra: Se indica en pacientes que deben controlar el colon en reposo, es decir el mismo volumen fecal, está tratamiento nutricional pretende generalmente estabilizar la tolerancia al alimento.
- Dieta Bland (Blanda restringida) Es una dieta que contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en inglés (Banana, rice, apple, toast) plátano, arroz, manzana y un tostado (Simónes con poder antojitos). Dieta que nació en un intento de atender diarreas graves en pacientes con SIDA y que demostró su funcionalidad en los años 80's, en un trabajo, por la pobreza de los nutrientes no debe mantenerse por más de 48 horas. Antes de iniciar, se agregó la letra "Y" de yagur por sus propiedades beneficios en cuanto a la flora intestinal.
- Modificada en tipo y cantidad de lípidos (hipolípida): Es una dieta muy específica, esta dieta está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que requieren en general un tratamiento vinculado entre sí, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos: • Baja en colesterol > 200mg ? • Baja en grasas saturadas.

- Dieta hiperglúcida: Alimentos con alto contenido en ácidos grasos. El incremento los ácidos grasos mayor y poliinsaturados se debe vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar, para evitar los parámetros de dislipidemia, es por eso que en algunas se mencionan los alimentos ricos en estos ácidos grasos monoinsaturados (oleaje 3) y poliinsaturados (oleaje 6) en la dieta.
- Dieta catagénica: Es una dieta muy controvertida, por la gran cantidad de grasas que proporciona, se basa en hidratos de carbono y resulta ser una dieta muy calórica y malsana, sin embargo, es muy utilizada para control de peso, debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas.
- Dieta hipoproteica: El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de promedio va de 0.75g a 1g por kilogramo y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales. Cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica.
- Dieta hipercalórica: Cuando al consumo sobrepasa a la ligadura de proteínas, se considera que en una dieta hipercalórica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normales, debe ser muy vigilado debido a que incrementa el trabajo del riñón.

- Dieta baja en purines: Si ingiere más que los alimentos permitidos tienen un alto contenido de purinas, las dietas que se encuentran en las dietas, además el cuerpo los produce naturalmente, estas son degradadas y convertidas en ácido úrico, el cual debe eliminarse, si no se elimina puede provocar inflamación y dolor generalmente en las articulaciones, la dietoterapia apunta a extra estas sustancias del organismo.
- Dieta hiposódica: En una dieta que controla la ingesta de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación y de la presión la retención de líquidos. El sodio (Na) no solo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados.
- Dieta hipofosfórica: Dieta que prioriza la cantidad de fósforo de los alimentos, debe ser controlado generalmente se utiliza para pacientes con hiperfosfemia, es de muy corta duración.

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

La malnutrición ocurre cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes las causas son una dieta deficiente, trastornos digestivos y otras enfermedades.

Desnutrición

La desnutrición puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, también por una dieta inapropiada como hipocalórica o hipoproteica, tiene influencia en las condiciones sociales o psiquiátricos de los afectados.