



# INTRODUCCION A LA NUTRICION

## Unidad 3

Daniela Monserrat Mendez Guillen

Damian Alexander Garcia Velasco

# DIETA



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.

“modo de vida”

## DIETAS CONTEMPORÁNEAS

### Dieta omnívora



Incluye alimentos vegetales y animales. Es la dieta más habitual entre los humanos, y es la que tienen muchos otros animales. Seguir este tipo de alimentación de manera equilibrada aporta todos los nutrientes necesarios y contribuye a la salud.

### Dieta carnívora



Dieta basada en alimentos de origen animal. Carne, vísceras, pescado, marisco, huevos, y lácteos como mantequilla y queso. Puede ser estrictamente carnívora cuando no se consume nada procedente del reino vegetal, o lo que algunos denominan semi-carnívora.

### 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. Hay diferentes tipos de vegetarianismo

# Leyes de la alimentación

Son condicionantes para establecer una dieta correcta para cada paciente de forma individualizada.

De acuerdo con la OMS, la alimentación debe ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada e inocua.

Se dividen en

## Cualitativas

### Cualitativas

Nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

### Variada

Diferentes alimentos en cada comida, utilizar distintas técnicas culinarias, cuando se trate del mismo alimento.

### Inocua

Que el consumo habitual no implique riesgos para la salud (exenta de microorganismos patógenos, tóxicos o algún contaminante).

### Adecuada

Gustos del paciente, su cultura, economía, los aspectos sociales que lo incluyen, religión, etc.

## Cuantitativas

### Suficiente

Cantidades que garanticen las necesidades de energía y de nutrientes.

### Equilibrada

Debe involucrar un equilibrio y concordancia entre los macro y micronutrientes.

# Dietoterapia

Es una disciplina que pertenece al ámbito de la dietética. 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.

Las causas de enfermedad son múltiples y pueden desencadenarse por diferentes circunstancias es importante destacar que algunas patologías están directamente relacionadas con la alimentación.

## Tipos de dieta

Existen múltiples tipos de dietas (utilizadas mayormente en el área clínica y/o hospitalaria)

Se puede llevar una dieta correcta mediante varios alimentos ya sean de origen vegetal o animal. Una dieta equilibrada se considera, junto al ejercicio, una manera importante de reducir los riesgos para la salud asociados a la obesidad o la hipertensión entre otras enfermedades.

## Clasificación

**Modificadas en el contenido de nutrientes**

**Modificadas en consistencia**

## Modificadas en el contenido de nutrientes

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.

## Tipos

### Dieta líquida clara

Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión con el propósito de lograr la mínima estimulación del tracto gastrointestinal.

Preparación para cirugía de colon, colonoscopia y otros procedimientos en el colon

Periodo posquirúrgico inmediato

Recuperación inicial de cirugías de abdomen cuando se presenta íleo con disminución de la peristalsis

Padecimientos agudos del tracto gastrointestinal

(Gastrointestinal aguda)

Prevención de deshidratación

Terapia inicial de transición a dieta líquida completa o dieta sólida después de haber sido alimentado con nutrición parenteral

Soporte de líquidos, glucosa y electrolitos en pacientes graves y como primera etapa de alimentación oral

## Dieta de líquidos completos e líquidos

Aporta alimentos líquidos o semilíquidos a temperatura ambiente. Provee agua, energía, proteínas, lípidos, hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Está diseñada para proveer una alimentación oral adecuada a individuos que no son capaces de masticar, deglutir o digerir alimentos sólidos.

## Recomendaciones

- Periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y dieta blanda (periodo posoperatorio)
  - Después de una cirugía de boca o cirugía plástica de cara y/o cuello: o en problemas odontológicos
  - En sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral)
  - En pacientes con problemas de deglución y masticación
- Disfagia o acalasia.

## 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.

## Recomendaciones

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

## 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.

## Recomendaciones

- Problemas dentales
- Dificultad para masticar o deglutir por problemas neurológicos, esofágicos, orales o laríngeos y que no requiera dieta licuada o en pure
- Debilidad posoperatoria o en cirugía de cabeza y cuello
- Alteraciones en la cavidad oral o el tracto gastrointestinal por tratamientos con radiación, quimioterapia o laser
- Como dieta de transición en pacientes con soporte enteral o parenteral a alimentos sólidos
- Estenosis esofágica, várices esofágicas

## **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.

### **Recomendaciones**

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; en Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal -como gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos

### **Alimentos a consumir**

Carnes tiernas y magras, tales como las de aves de corral, el pescado blanco y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada. Mantequilla de maní cremosa. Budín y natillas. Galletas Graham y galletas waffle de vainilla.

## Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

### Dieta hipoeenergética

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 hiperenergética

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

### Recomendaciones

Esta dieta hipocalórica está indicada en personas con obesidad o sobrepeso cuando está asociado a factores de riesgo cardiovascular o la distribución de la grasa es central. Conseguir un buen control endocrino metabólico y disminuir la comorbilidad asociada.

### Alimentos a consumir

Frutas, Verduras y hortalizas, Lácteos desnatados o semidesnatados: leche, yogur, requesón, quesos bajos en grasa, Pan, patatas, pasta, arroz, cereales de desayuno y galletas sin azúcar, Agua, infusiones, café o descafeinado. Refrescos sin azúcar.

### Recomendaciones

Sepsis, quemaduras y otras enfermedades que requieren una demanda metabólica alta.

### Alimentos a consumir

La pasta, el arroz y el pan no pueden faltar en una dieta hipercalórica. Son alimentos ricos en hidratos de carbono que le dan energía al cuerpo. Por ser una fuente de energía, no pueden faltar en tus platos.



## Dieta baja en hidratos de carbono

Limita el consumo de carbohidratos, como los que se encuentran en granos y en verduras y frutas con almidón. Este tipo de dieta incluye principalmente alimentos con alto contenido de proteína y grasa.

### Recomendaciones

Se orientan directamente a enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar parámetros en sangre como lo son la glucosa y lípidos séricos.

### Alimentos a consumir

Vegetales, como el brócoli, la coliflor, el calabacín, los pimientos y las espinacas. Otro de sus productos estrella es el aguacate.

## Dietas modificadas en residuo o fibra

Limita la cantidad de fibra dietética y alimentos que proporcionan residuos en su dieta. La fibra dietética es un tipo de carbohidrato que se encuentra en plantas que no se puede digerir. Residuo es la parte no digerida del alimento que compone las heces fecales. Limitar la fibra dietética y el residuo reduce la cantidad de alimento que pasa a través del intestino grueso.

### Recomendaciones

Malestar gastrointestinal o incomodidad, o si su sistema gastrointestinal necesita descansar. Las condiciones que pueden requerir una dieta baja en fibra/baja en residuos incluyen diverticulitis activa, colitis ulcerativa y enfermedad de Crohn . También se puede prescribir como una dieta de transición después de algunos tipos de cirugía, y si usted se va a someter a radioterapia en el abdomen.

### Alimentos a consumir

- Frijol y legumbres
- Granos enteros
- Vegetales crudos y frutas o sus jugos
- Vegetales y frutas con cáscara
- Nueces y semillas
- Los nervios en la carne

## Dieta Brat o Braty

Es un tipo de dieta blanda que consta solo cuatro alimentos: plátanos, arroz, compota de manzana y tostadas. Se utiliza para recuperarse de problemas gástricos, pero no es recomendable en todas las situaciones.

### Recomendaciones

Recuperación tras un trastorno gástrico, como una gastroenteritis vírica, que cursa con diarrea, náuseas o vómitos. Se basa en la idea de que para aliviar los problemas estomacales necesitamos un "descanso intestinal".

### Alimentos a consumir

Es una de las dietas suaves más conocidas, que consiste en bananas, arroz, manzanas y tostadas. Sin embargo, dado que la dieta no proporciona muchos nutrientes y calorías, ya no se recomienda el uso de la dieta BRAT para niños con diarrea

## Hipolípídica

Dieta hipolípídica. Está indicada para pacientes con colesterol y triglicéridos altos. Consiste en reducir la ingesta de lípidos.

### Recomendaciones

Diabetes mellitus, hipotiroidismo, enfermedades hepática obstructiva, ERC, enfermedades cardiovasculares.

### Alimentos a consumir

- Cereales y derivados.
- Carnes.
- Pescados y mariscos.
- Huevos.
- Leche y derivados.
- Frutas y frutos secos.
- Verduras y legumbres.

## Dieta hiperlipídica

Es un régimen alimenticio que tiene como fin el aumento de ingesta de calorías en el organismo. Básicamente, esta dieta está diseñada con el fin de aumentar de peso. Los seguimientos de esta dieta son muy claros: ingerir alimentos que aumenten tu masa muscular de forma saludable.

### Recomendaciones

Metabolismo rápido o alguna enfermedad o condición que le dificulte la subida de peso. También, esta dieta es ideal para ti si te cuesta aumentar de músculo al hacer ejercicio. Las personas de contextura delgada suelen acudir a los nutricionistas en busca de dietas hipercalóricas que les ayuden a conseguir los resultados que buscan de forma orgánica.

### Alimentos a consumir

**Plátano, aguacate y coco, Frutos secos, Cereales y derivados, Huevos, carne y pescado**

## Dieta cetogénica

Alta en grasa, baja en carbohidratos y moderada en proteínas, cuidadosamente controlada. La palabra "Cetogénica" significa que una sustancia química, llamada cetonas, se produce en el cuerpo (Ceto=cetonas, génesis=producción).

### Recomendaciones

Es recomendado para niños con convulsiones refractarias al tratamiento, es decir, que no respondan a varios y diferentes medicamentos anticonvulsivos. Se han usado primeramente en algunas situaciones, sin embargo, es particularmente recomendado para niños con síndrome Lennox-Gastaut. También es adecuado para determinados tipos de convulsiones o síndromes epilépticos. En obesidad mórbida y en epilepsia.

### Alimentos a consumir

- Carne: Carne roja, chuletón, jamón, salchichas, bacon, pollo y pavo.
- Pescado graso: Como el salmón, las truchas, el atún y la caballa.
- Huevos: Busque huevos ricos en omega 3 y pasteurizados.
- Mantequilla y crema: De ser posible, busque alimentos que se hayan alimentado de pasto.
- Queso: Queso no procesado (cheddar, de cabra, cremoso, azul o mozzarella).
- Nueces y semillas: Almendras, nueces, semillas de lino, semillas de calabaza,

## Dieta hipoproteica

Es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas. Actualmente se acepta que el consumo de 0,8 g/kg/día de proteínas es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del adulto normal (13,14).

### Recomendaciones

- Malnutrición proteico-energética.
- Sepsis, estados febriles o infecciosos.
- Politraumatismos.
- Cáncer.
- Quemados.
- Infección por VIH o SIDA.
- Úlceras por decúbito.
- En caso de insuficiencia renal crónica (hemodiálisis y diálisis peritoneal) será necesario controlar el aporte proteico y modificar las características de la dieta según las circunstancias individuales de cada paciente.

### Alimentos a consumir

Ricos en proteínas y que posean bajo contenido de carbohidratos, como por ejemplo:

- Carnes bajas en grasa, pescados, huevos, jamón, jamón de pavo;
- Leche desnatada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado;
- Leche de almendras o de cualquier nuez;

## Dieta hiperproteica

Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón.

### Recomendaciones

Pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo), por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores, es necesario que durante la administración de esta dieta se cuide la función renal.

### Alimentos a consumir

Cacahuete o maní, nueces, almendras, marañón o merey, avellana, nuez de brasil;

Semillas como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol;

Aguacate, aceitunas y limón.

## Dieta baja en purinas

Es un plan alimenticio que se basa en alimentos que tienen un bajo contenido de purinas. Las purinas son sustancias que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo produce naturalmente. Las purinas son degradadas por el cuerpo y transformadas en ácido úrico.

### Recomendaciones

Las personas con gota, algunas veces acumulan ácido úrico en la sangre. Este acumulamiento de ácido úrico, puede provocar inflamación y dolor (ataque de gota). Una dieta baja en purinas podría ayudarlo a tratar y a evitar los ataques de gota.

### Alimentos a consumir

Huevos, nueces y crema de cacahuete  
Queso y helado bajos en grasa y sin grasa  
Leche sin grasa o del 1%  
Sopa hecha con extracto o caldo de carne  
Verduras que no estén en la lista de purinas medias que figura más abajo  
Todas las frutas y los jugos de fruta

### Recomendaciones

Pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo.

### Alimentos a consumir

Carnes, aves, vísceras (lengua, riñones, hígado), embutidos sin sal.  
Pescados frescos de agua dulce o de mar.  
Huevos.  
Lácteos: leche, yogures, petit-suisse, cuajada, requesón, queso sin sal.  
Pan y biscotes sin sal, harina, pastas alimenticias, cereales.  
Patatas, legumbres, verduras, hortalizas.

## Dieta hiposódica

Consiste restringir los alimentos y bebidas con alto contenido de sodio; por ejemplo, algunos alimentos de origen animal, preenvasados y muy condimentados. En su lugar, promueve el consumo de productos frescos y comidas a base de plantas.

# 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.

## Recomendaciones

Puede ser beneficiosa en ciertos escenarios, como en personas con enfermedades renales o en atletas de alto rendimiento pero su uso debe ser adecuado u monitoreado para evitar posibles complicaciones de salud

## Alimentos a consumir

Lo más común es comidas procesadas

# Malnutrición

## Concepto

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

## Afectaciones

Por exceso, el sobrepeso y la obesidad en niños y niñas tienen efectos a corto y largo plazo. Entre los riesgos de salud a corto plazo están los cambios metabólicos que incluyen alza de colesterol, triglicéridos y glucosa y desarrollo de diabetes tipo 2 y alta presión arterial.

## Síntomas

Desarrollo: crecimiento lento, retraso del desarrollo o talla baja

Todo el cuerpo: fatiga, mareos o trastorno hidroelectrolítico

Muscular: debilidad muscular o pérdida de músculo

También comunes: pérdida de peso

## Tratamiento

Debe enfocarse en las afecciones subyacentes y el reemplazo de los nutrientes faltantes.

## Desnutrición

Existen cuatro tipos principales de desnutrición: emaciación, retraso del crecimiento, insuficiencia ponderal, y carencias de vitaminas y minerales. Por causa de la desnutrición, los niños, en particular, son mucho más vulnerables ante la enfermedad y la muerte.

## Sobrepeso y obesidad

Una persona tiene sobrepeso o es obesa cuando pesa más de lo que corresponde a su altura. Una acumulación anormal o excesiva de grasa puede afectar a la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es una relación entre el peso y la altura que se utiliza habitualmente para determinar el sobrepeso y la obesidad en adultos.

## BIBLIOGRAFIA

Antologia de la universidad del sureste introducción a la nutrición

<https://prezi.com/p/xc1sjwrl-x5c/dieta-hipersodica/>

[https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-baja-en-purinas.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-baja-en-purinas.html)

<https://www.tuasaude.com/es/dieta-hiperproteica/>