



Mi Universidad

Alexa Paola Bermúdez Fernández

Introducción a la nutrición

3er Parcial

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nutrición

1er Cuatrimestre

DIETA

DIETA

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.

Las dietas humanas contemporáneas pueden ser:

- Dieta omnívora: cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal.
- Dieta carnívora: si los alimentos de procedencia animal son los predominantes.
- Dieta vegetariana: cuando no se consume carnes de ningún tipo

LEYES DE LA ALIMENTACION

- Cualitativas []
- Completa: La dieta debe incluir todos los grupos de alimentos
 - [] Variada: La dieta debe ser intercambiable y variada en alimentos y tipos de cocción
 - [] 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.
- Equilibrada: Debe involucrar un equilibrio y concordancia entre los macro y micronutrientes.

DIETOTERAPIA

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.

Mediante la dietoterapia, 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.

DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

DIETA DE LIQUIDOS 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.

Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración. La alimentación con base en líquidos claros consiste en alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé

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.

Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral), con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal. Se recomienda la alimentación con base en líquidos generales se conforma de alimentos como leche, yogurt natural, huevo, etc.

Dieta de púres

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

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. Si se requiere jeringa para administrar los alimentos, debe estudiarse la posibilidad de optar por la alimentación enteral.

DIETAS MODIFICADAS 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.

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.

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.

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

DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETA HIPOENERGETICA

La dieta hipoenergética 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.

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.

DIETA HIPERENERGETICA

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

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas como muestra la siguiente figura.

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 denominados complejos, esta dieta es alta en fibra dietética, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre.

Las características de esta dieta 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.

DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETAS MODIFICADAS EN RESIDUO O FIBRA

La dieta baja en residuos debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras, por lo tanto, en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso.

Se 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.

DIETA BRAT

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 pan tostado.

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.

DIETA HIPOLIPIDICA

1. Baja en colesterol < 200mg
2. Baja en grasas saturadas.

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

**DIETAS
MODIFICADAS
EN EL
CONTENIDO DE
NUTRIENTES**

**DIETA
HIPERLIPIDICA**

Alimentos con alto
contenido en
ácidos grasos

No es una dieta
común, pero si es
utilizable.

**DIETA
CETOGENICA**

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, sin embargo, es muy
utilizada para control de peso,
debe utilizarse por lapsos no
mayor a seis semanas.

En obesidad
mórbida y en
epilepsia

**DIETA
HIPOPROTEICA**

El requerimiento para las
funciones corporales para una
persona adulta de proteína va de
0.8g a 1g por kilo/día 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.

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.

DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

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.

Se indica en pacientes que se encuentran en hipermetabolismo, (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.

DIETA HIPOSODICA

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados.

Es comúnmente utilizada en casos de hipertensión arterial.

DIETA HIPERSODICA

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.

DIETA INSUFICIENTE, MALNUTRICIÓN Y DESNUTRICIÓN

MALNUTRICION

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

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

DESNUTRICION

La Organización Mundial de la Salud define la Desnutrición como la mayor amenaza individual a la salud pública mundial, la mejora de la nutrición es vista de modo amplio como la forma de ayuda más efectiva.

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.