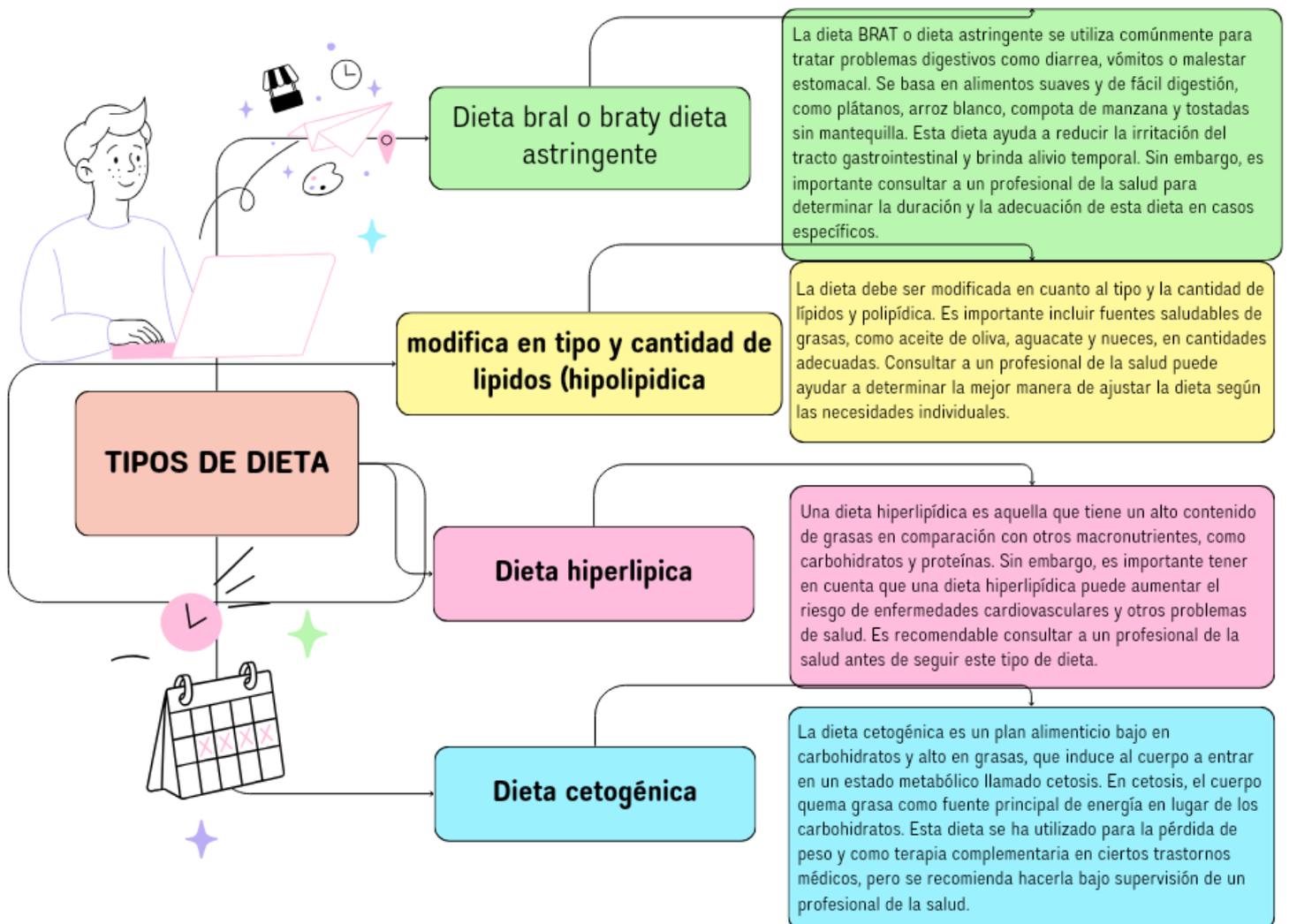


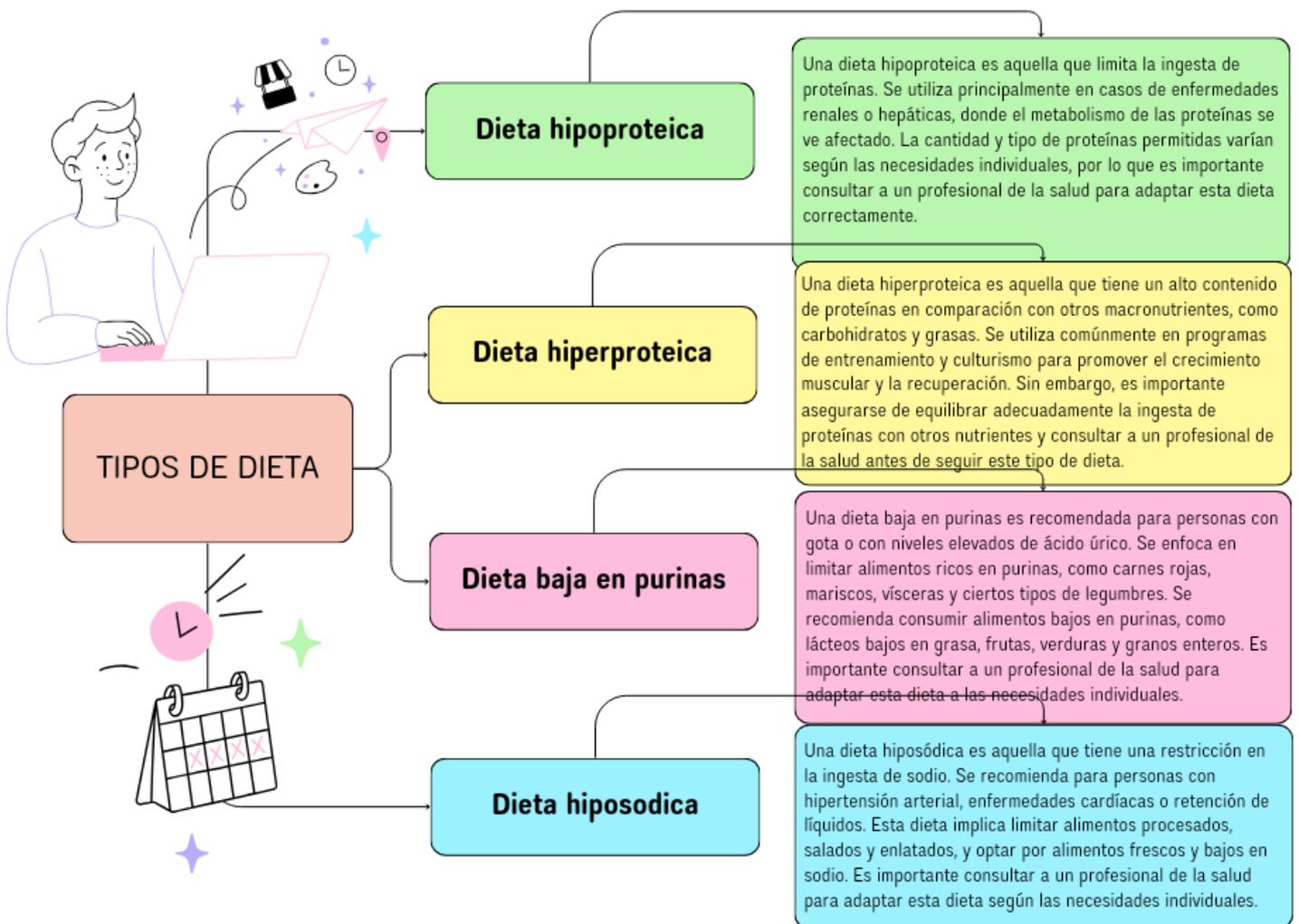


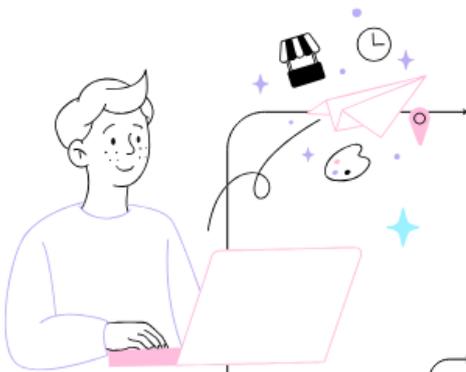
Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López
Nombre del tema : dieta

Nombre de la materia :introducción a la nutrición
Nombre del profe :DANIELA MONSERRAT MENDEZ
GUILLEN

Nombre de la licenciatura :nutrición.
Tercera unidad.







TIPOS DE DIETA

Dieta hipersodica

Una dieta hipersódica es aquella que tiene un alto contenido de sodio. Este tipo de dieta puede aumentar el riesgo de hipertensión arterial y otros problemas de salud. Se recomienda limitar la ingesta de alimentos procesados, enlatados y salados, y optar por opciones más saludables y bajos en sodio. Es importante consultar a un profesional de la salud para obtener orientación personalizada sobre la ingesta de sodio.



DIETA MODIFICA EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Las dietas modificadas en el contenido de nutrientes son aquellas en las que se ajusta la cantidad o proporción de ciertos nutrientes para satisfacer necesidades específicas. Algunos ejemplos incluyen:

1. Dieta baja en sodio: Se reduce la cantidad de sal y alimentos ricos en sodio para controlar la presión arterial y prevenir enfermedades relacionadas con la hipertensión.
2. Dieta baja en grasas: Se limita la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y trans, para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
3. Dieta alta en proteínas: Se aumenta la cantidad de proteínas consumidas, generalmente para favorecer el desarrollo muscular o como parte de un plan de pérdida de peso.
4. Dieta alta en fibra: Se incrementa el consumo de alimentos ricos en fibra para promover la salud digestiva, prevenir el estreñimiento y mantener un peso saludable.
5. Dieta hipocalórica: Se reduce el aporte calórico total para lograr una pérdida de peso o mantener un peso saludable.

Estas son solo algunos ejemplos de dietas modificadas en el contenido de nutrientes, y su aplicación dependerá de las necesidades individuales y recomendaciones médicas o nutricionales específicas. Es importante consultar a un profesional de la salud antes de realizar cambios significativos en la dieta.

DIETOTERAPIA

La dietoterapia es un enfoque terapéutico que utiliza la alimentación como una herramienta para prevenir, tratar y controlar diversas enfermedades y trastornos relacionados con la nutrición. Se basa en el diseño de dietas específicas y adaptadas a las necesidades individuales de cada persona, con el objetivo de mejorar su estado de salud y promover una alimentación equilibrada.

DIETA MODIFICA EN CONSISTENCIA

La dieta modificada en consistencia es un tipo de dieta que se adapta a personas con dificultades para masticar o tragar alimentos de consistencia normal. Se modifica la textura de los alimentos para que sean más fáciles de comer y tragar, evitando así el riesgo de atragantamiento o aspiración. Algunos ejemplos de consistencias modificadas son: dieta líquida, dieta blanda, dieta triturada o puré, entre otras. Esta dieta suele ser prescrita por profesionales de la salud, como nutricionistas o especialistas en terapia del habla y el lenguaje.

DIETA INSUFICIENTE MALNUTRICION Y DESNUTRICIÓN

Una dieta insuficiente puede llevar a la malnutrición y, en casos graves, a la desnutrición. La malnutrición se refiere a una ingesta inadecuada de nutrientes, mientras que la desnutrición es una condición más grave en la que el cuerpo no recibe los nutrientes necesarios para funcionar correctamente. Ambas condiciones pueden tener efectos negativos en la salud y el bienestar. Es importante mantener una dieta equilibrada y variada para asegurar una adecuada nutrición.

Dieta Correcta

Completa

Incluye alimentos de los 3 grupos del Plato del Bien Comer

Equilibrada

Los alimentos deben estar en proporción adecuada

Variada

Incluye alimentos distintos en cada una de las 3 comidas del día

Suficiente

Debe aportar los nutrimentos que necesita cada persona según su edad y actividad que realiza

Inocua

No debe causarnos daño, no debe estar contaminada con microorganismos o materiales tóxicos

