



Nombre del profesor: L.N Daniela Monserrat Méndez Guillen.
Nombre del alumno: Dili Haidee Reyes Argueta.
Curso : Introducción a la Nutrición.
Carrera: Nutrición
Grado : primer cuatrimestre

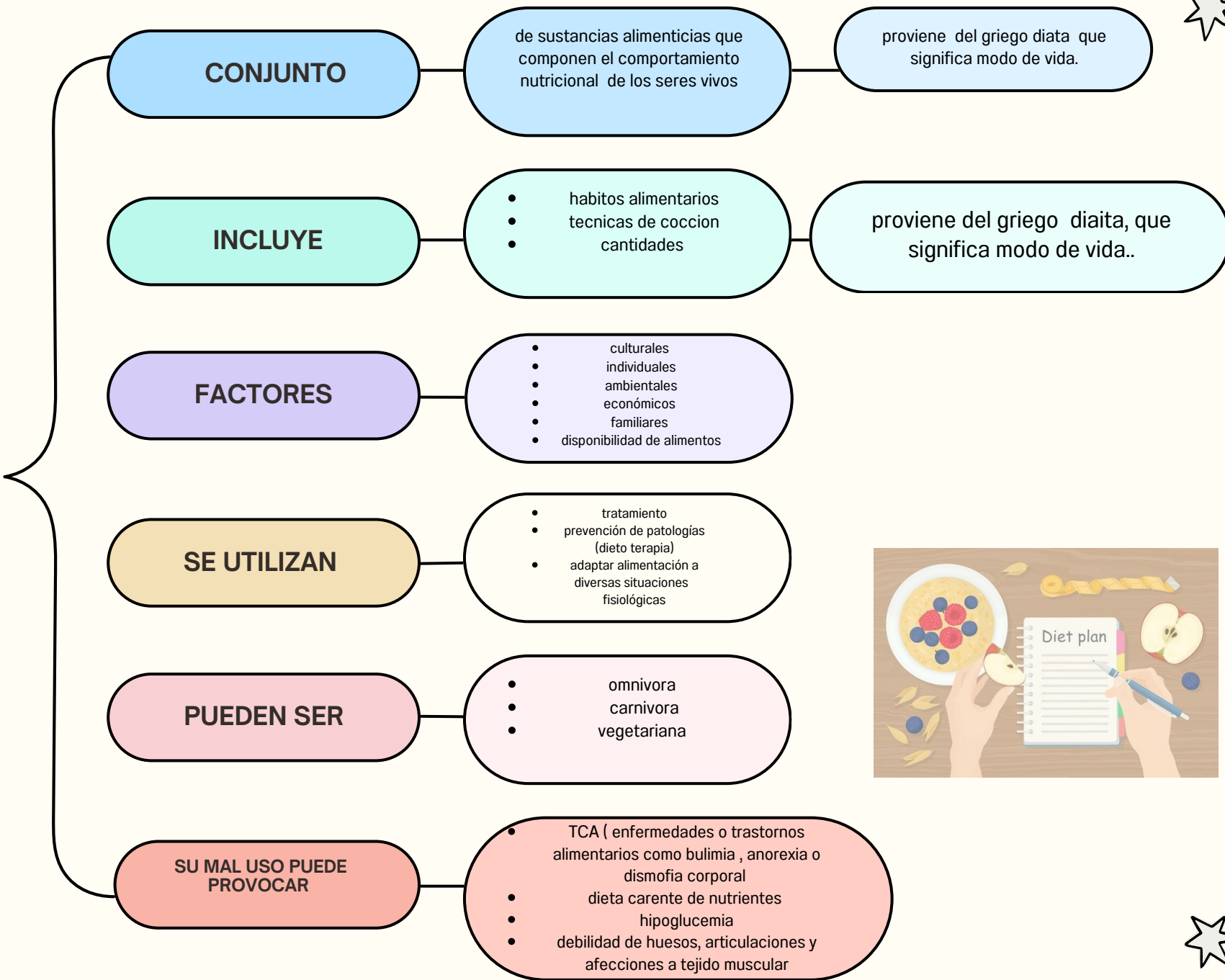


BIBLIOGRAFIA

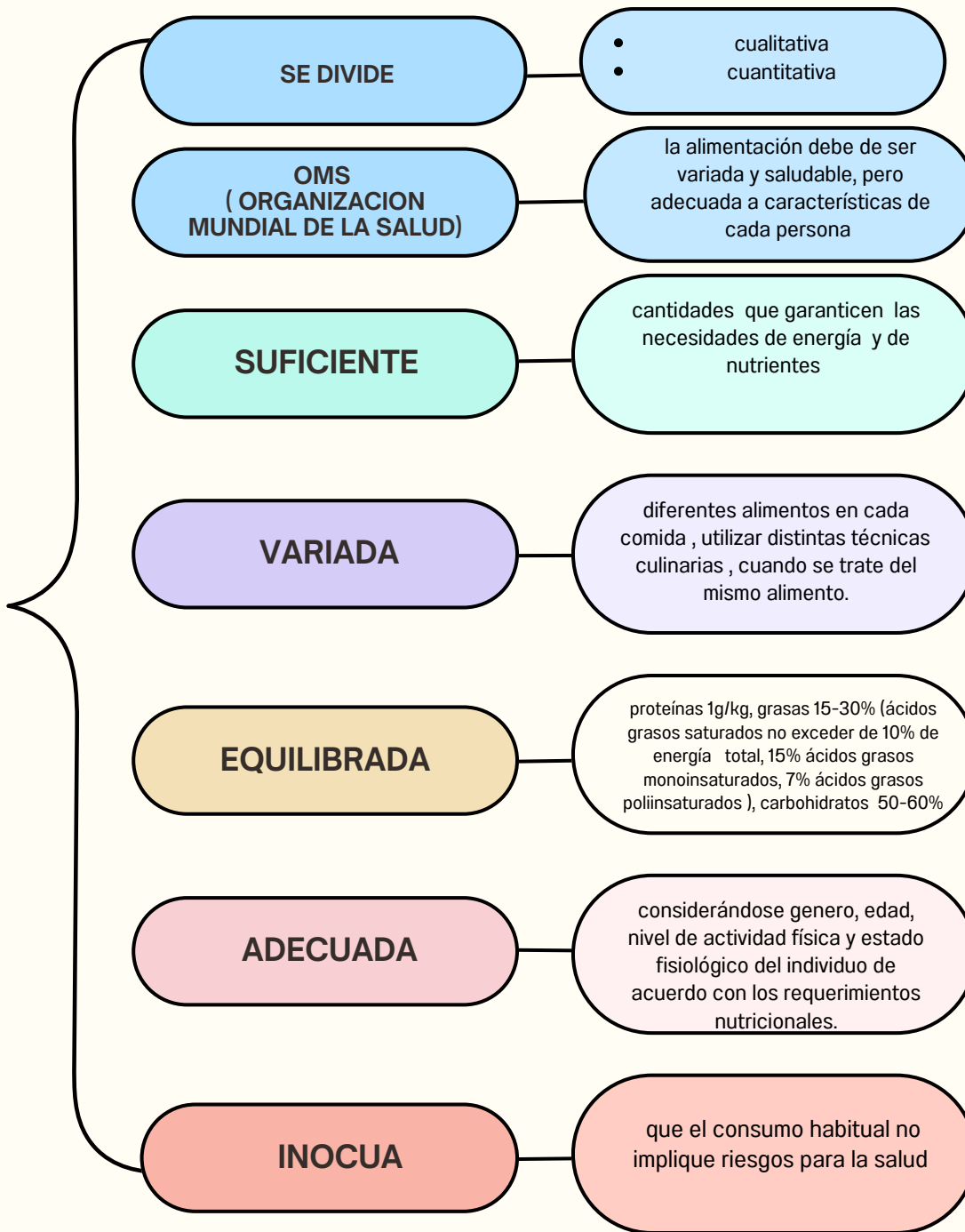
Antologia universidad del sureste UDS de introducción a la nutrición
<https://www.pinterest.com/pin/>



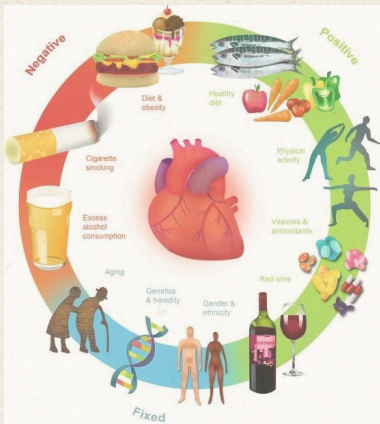
DIETA



LEYES DE LA ALIMENTACION



DIETOTERAPIA



DISCIPLINA

se enfoca al ámbito de la dietética

estudio y combinación de nutrientes y la identificación de los aspectos claves para prevenir, tratar o curar algunas enfermedades.

OMS

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 eliminamos de la dieta.

CIENCIA

que estudia la correcta combinación de alimentos e identifica los aspectos clave en cada tratamiento específico, tanto, es la clave para tratar las enfermedades relacionadas con la alimentación

SE BASA

en prevención y curación de enfermedades o la eliminación de sus síntomas, a través de los alimentos que ingerimos o que eliminamos de la dieta.

TIPOS DE DIETA



1 SE UTILIZAN

mayormente en el area clinica y /o hospitalaria .

2 SE DENOMINA

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

3 PROCESO

automático, producto de la cultura, y ala vez un acto voluntario que esta condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena alimentación

4 FUNDAMENTAL

durante los primeros años la buena alimentación y nutricion son fundamentales para la salud y bienestar a lo largo de toda la vida , la lactancia materna es uno de los factores mas importantes .

5 SE CLASIFICAN EN

- modificadas en consistencia
- modificadas en el contenido de nutrientes



DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

TDM se emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultad de masticación o deglución

Dieta de líquidos claros

proporciona líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. los líquidos que se proveen son traslucidos.

Dieta de líquidos completos o líquidos generales

proporciona líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Dieta de purés

el plan de alimentación con consistencia en puré, que proporciona una alimentación completa, está basado en alimentos que se puden purificar y papillas de diferentes consistencias



Indicaciones

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.

Indicaciones

se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (parental y oral), con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal

indicaciones

se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que si pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos, así como niños pequeños y adultos mayores que han perdido piezas dentales. si se requiere jeringa para administrar los alimentos, debe estudiarse la posibilidad de optar por la alimentación enteral.

Alimentos recomendados.

la alimentación con base en líquidos, infusiones, jugos de fruta, caldos, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

Alimento recomendado

la alimentación con base en líquidos generales se conforma de alimentos como leche, yogurt natural, huevo, cereales conocidos no integrales, verduras conocidas y coladas, sopas, crema, caldos, consomé, margarina, helado, gelatina, jugos colados, nieves y paletas de agua, infusiones, café, aguas de sabor, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta (según la tolerancia)

Alimento recomendado.

es basada en purés consiste en los alimentos que se puedan presentar en 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, puré de papa, arroz, o pasta, carne o pescado, hígado, huevo tibio, mantequilla, margarina, aceite, nieve, helado, gelatina, azúcar, miel, jalea, especia y condimentos al gusto. en algunos casos pueden recurrirse a la utilización de preparados comerciales

DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

TDM se emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultad de masticación o deglución



Dieta suave

proporciona la 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 el caso de las tostadas.

Dietas blanda

aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas y 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 son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido

Indicaciones

se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza o cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren dietas picadas o en pure. también se emplea para personas con varices esofágicas.

Indicaciones

este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parental 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 recomendados.

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 o pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia.

Alimentos no recomendados.

los alimentos que se deben evitar son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos

Alimento recomendado

deben ser 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 incluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y especias concentradas.

Alimentos no recomendados.

si acostumbra tomar café, se a normal o descafeinado, debe ingerirse con moderación y de preferencia más diluido de lo normal. bebidas que contienen cafeína, como la cocoa, té negro y algunas gaseosas, deben consumirse a discreción, de acuerdo a la tolerancia. bebidas alcohólicas se restringen o eliminan en caso necesario.

DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

dietas modificadas en energía o en otros nutrimentos específicos proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

DIETAS MODIFICADAS EN ENERGÍA Y MACRONUTRIENTES

Energía

- hipo energética
- hiperenergética

Proteínas

modificadas en tipo y cantidad de proteínas Hipo e hiperproteica modificadas en purinas.

Lípidos

- modificadas en tipo y cantidad de lípidos
- cetogénica

hidratos de carbono

modificada en tipo y cantidad de hidratos de carbono y fibra dietética modificada en residuo Brat o Braty

DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Dieta hipoenergética

o hipocalórica es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1,000 kilocalorías diarias y por lo tanto, también los porcentajes de macronutrientes

Dieta hiperenergética o hipocalorica

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

Indicaciones

enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades o como consecuencia en el consumo de algunos farmacos.

Indicaciones

se indica en situ acciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas como:

Desnutrición:

- energética
- mixta (energético- proteica)

enfermedades catabólicas:

- Cáncer,
- sida
- quemaduras
- sepsis
- neurológicas

indicaciones por su etiologia

metabólicas:

- sobrepeso
- hipertensión
- síndrome de Cushing
- hipotiroidismo

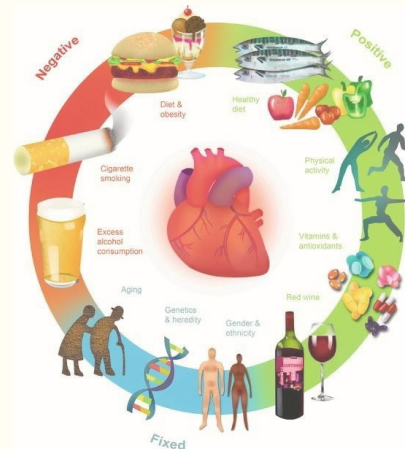
fármacos :

- inmunosupresores
- consumo de corticoides

Alimentos no recomendados.

alimentos que produzcan gases o inflamacion como :

- leguminosas
- algunas verduras



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO

Se caracteriza

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, así mismo como los triglicéridos (control metabólico)

se prescriben

- dieta modificada en hidratos de carbono
- dieta baja en hidratos de carbono simples
- dieta en alto contenido de fibra dietética
- dieta con baja carga glucémica

Indicaciones

Las características de esta dieta se orientan directamente a enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar para metros de la sangre como los son la glucosa y lípidos séricos

otras prescripciones

- Dietas bajas en hidratos de carbono simples y altas en fibra dietética.

identificar

El aspecto cuantitativo; es el tiempo en que tarda el hidrato de carbono, en su conversión a la glucosa en la sangre (carga glucémica).

parte cualitativa, se refiere al contenido de hidratos de carbono inulino-estimulante que contiene el alimento, tomando en cuenta estos aspectos se garantiza los alimentos que estimulan la respuesta de la insulina.

PÍRAMIDE DE ALIMENTOS BAJOS EN CARBOHIDRATOS



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETAS MODIFICADAS EN RESIDUO O FIBRA.

Se caracteriza

La fibra dietética es un tipo de carbohidrato que no se puede digerir y el residuo es la parte no digerida del alimento, ambas sustancias forman parte de las heces fecales. deben 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. es una dieta incompleta, por lo que deben vigilarse el tiempo y evolucionar hacia una dieta normal.

Alimentos permitidos

- Lácteos : Yogurt
- alimentos origen animal: pollo, jamón de pavo (quitando partes de grasa) queso panela .
- frutas: manzana , pera, durazno cocidas y sin cascara.
- verduras: zanahoria y chayote cocidos
- cereales: arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote.
- Aceites: maíz, girasol, oliva, soya, canola.

Indicaciones

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

Alimentos No permitidos

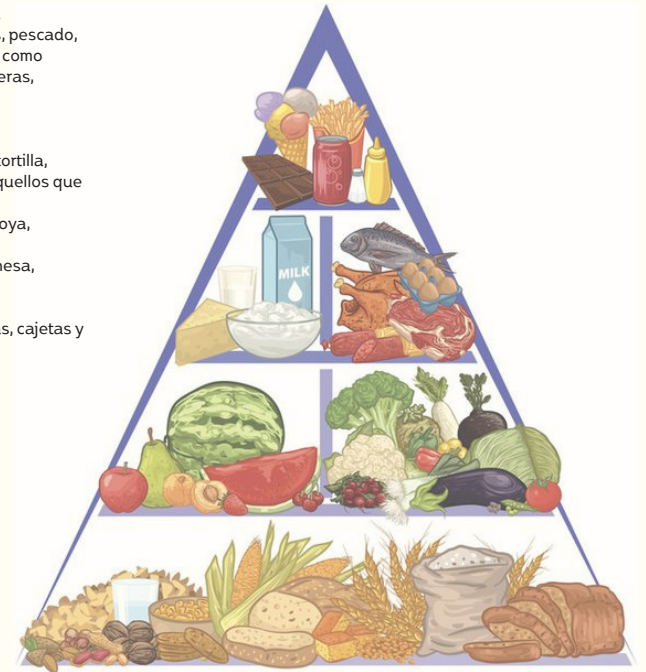
- Lácteos: leche entera, descremada
- Alimentos origen Animal: cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos como chorizo, longaniza, pepperoni, vísceras, quesos grasos.
- fruta: todas las demás
- Verduras : todas las demás .
- cereales: Avena, pan dulce bolillo, tortilla, pasteles, galletas dulces y todos aquellos que sean integrales.
- leguminosas: frijol, lenteja, haba, soya, alverjón.
- aceites: grasas como tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas.
- azúcares: Azúcar y miel.
- otros: jugos , refrescos , mermeladas, cajetas y alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas)

estudios de gabinete

- Rayos x de colon y abdomen
- endoscopia

Enfermedades Gastrointestinales

- Diverculitis
- gastroparesia
- Enfermedad de Colon
- obstrucción o estenosis del intestino
- colitis ulcerativa
- Pre y pos cirugía intestinal
- fistula intestinal



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Dieta Brat o Braty (dieta astringente)

es una dieta que contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en ingles (banana, rice, apple, toast) plano, arroz, manzana, y pan tostado. (alimentos con poder astringente) dieta que nació en un intento de detener diarrea graves en pacientes con SIDA y que demostró su funcionalidad en los años 80s, sin embargo, por la pobreza de sus nutrientes no debe mantenerse por mas de 48 horas. mas tarde se agrego la letra "y" de yogurt por sus propiedades benéficas en cuanto a la flora intestinal .

modificada en tipo y cantidad de lípidos (hipolipidica)

en este caso es muy especifico, esta dieta esta elacionada con varias patologias y ademas en situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre si, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos: 1. baja en colesterol 200mg 2. baja en grasas saturadas.

Indicaciones

en pacientes con diarrea aguda

el valor nutrimental que aporta esta dieta resulta inadecuada e insuficiente debido a lo ilimitado de alimentos que la componen

Indicaciones

esta dieta puede ser utilizada a nivel de prevención , pero también indicada en patologias cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias. dislipidemia: "cualquier alteración en los niveles de los lípidos sanguíneos ", (colesterol, sus fracciones y triglicéridos)

Alimentos recomendados.

- Lacteos: solo yogurt
- frutas: Manzana, platano
- Cereales:

Alimentos no recomendados.

- alimentos origen animal
- verduras
- leguminosas
- aceites
- azucares

Alteraciones por la dieta

- obesidad y sobrepeso
- aterosclerosis
- dieta alta en hidratos de carbono 55%
- abuso de alcohol

patologias

- diabetes mellitus
- hipotiroidismo
- enfermedad hepática obstructiva
- ERC
- enfermedades cardiovasculares

medicamentos

- esteroides
- anabólicos
- corticoesteroides
- altas dosis de betabloqueadores

DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Dieta hiperlipidica

alimentos con alto contenido en ácidos grasos: El incrementar lo ácidos grasos mono y poliinsaturados se debe vigilar , debido a que son los nutrientes, claves a elevar, para revertir los parámetros de dislipidemia, es por eso que en seguida se mencionan los alimentos ricos en estos ácidos grasos mono insaturados (omega 3) y polinsaturados (omega 9), de tal manera que te será mas fácil integrarlos.
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 .



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, a partir de las reservas grasas corporales del organismo, es muy baja en hidratos de carbono.

Alimento recomendado

- Lácteos: entera y yogurt natural
- Alimentos origen Animal: carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamón , chicharrón, vísceras en general como hígado, sesos, pata corazones, riñones, todo tipo de quesos .
- Aceites y grasa: todo tipo de soya, girasol, canola, oliva manteca, tocino, mayonesa, crema, margarina, mantequilla, fiambres como pepperoni, chorizo, longaniza, aguacate, aceitunas, chía, linaza
- grasa como proteínas: cacahuete, avellanas, pepitas, nuez, almendras, piñones, pistaches.

Alimentos no recomendados.

- lácteos: semi descremada y descremada.
- alimentos origen animal: carne sin grasa (magra)
- frutas: todas
- verduras : todas
- cereales: todos en general, pan dulce, galletas, pasteles, galletas, arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla y pan de caja, papa, camote, pastas .
- leguminosas: todas
- azúcares : azúcar, miel, refrescos, jugos, alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas)
- botanas : papas, chicharrones preparados con harina

DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES



Dieta hipoproteica

el requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de .8 g a 1 g 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. sin embargo hay enfermedades que requieren menor cantidad de lo normal y puede deberse a un mal funcionamiento de algún órgano como por ejemplo del riñón o hígado. estas dietas deben ser muy cuidadas , debido al alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteica y también calórica.

Dieta hiperproteica.

cuando su 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



Indicaciones

padecimientos de riñón.

- insuficiencia renal aguda
- enfermedad renal estadios I al IV sin tratamiento sustitutivo.
- proteinuria.

Indicaciones

se indica en 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 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.

sepsis , desnutrición proteica, ERC en tratamiento, politraumatizado, VIH

CANCER Y QUEMADOS .

ESTADOS FEBRILES / ESTADOS HIPERCATABOLICOS

DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Dieta baja en purinas

es aquella en que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos, además, el cuerpo las produce naturalmente, estas son degradadas y convertidas en ácido úrico, el cual debe eliminarse, si anormalmente este se acumula en la sangre, puede provocar inflamación y dolor generalmente en las articulaciones, la dieta ayuda a evitar estos síntomas

Dietas hiposódica

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 solo está presente en la sal, si no también en todos los alimentos, principalmente en los procesados. es comúnmente utilizada en casos de hipertensión arterial

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 que por alguna patología no eliminan este producto de desecho.

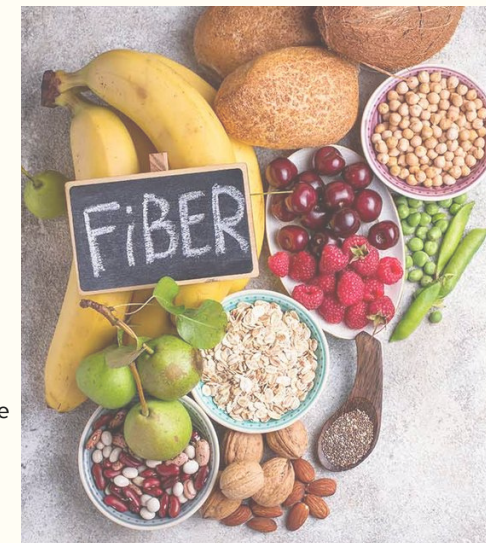
- elevación de ácido úrico por elevación de ingesta elevada en purinas .
- gota
- enfermedad renal

Alimentos recomendados.

- verduras
- frutas
- cereales
- carnes blancas.

Indicaciones

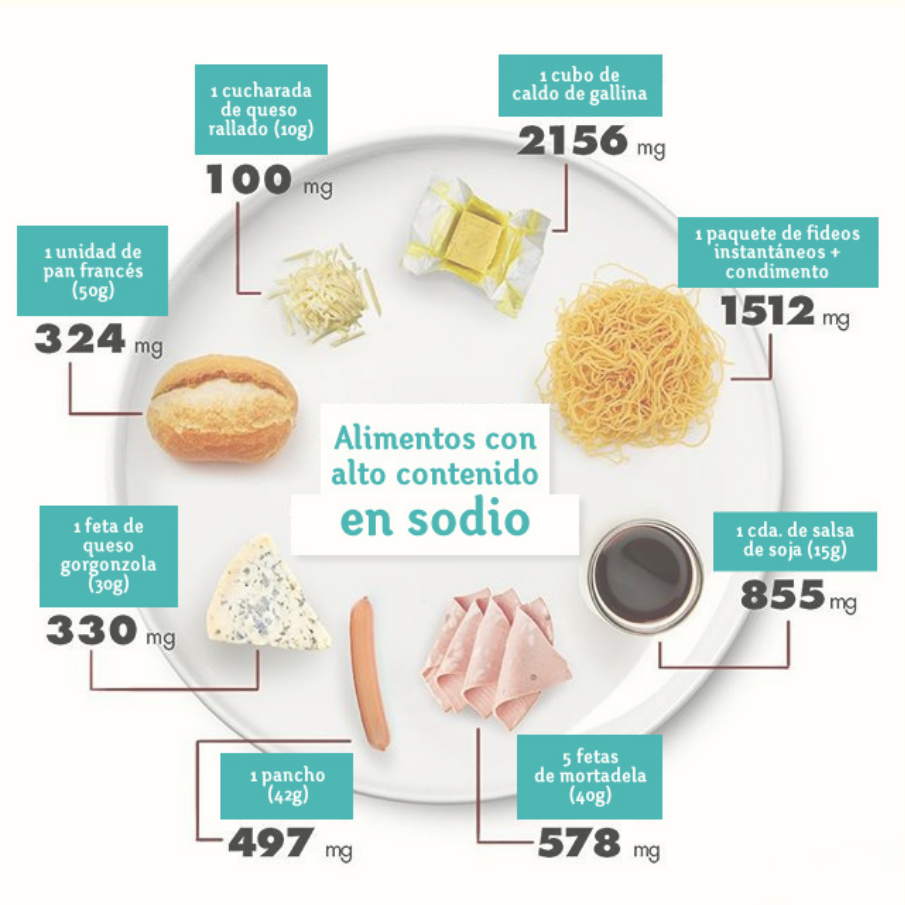
es comúnmente usada en casos de hipertensión arterial.



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Dieta hipersódica

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



DIETA INSUFICIENTE, MALNUTRICION Y DESNUTRICION

inadecuada

cuando resulta inadecuada para cubrir las necesidades del organismo pronto determinara el deterioro en la aptitud para el ejercicio cuando el ingreso calórico diario se reduce, la producción de trabajo voluntario disminuye proporcionalmente

Malnutrición

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.

Desnutrición

OMS , define la desnutrición como la mayor amenaza individual a la salud publica mundial, la mejora de la nutrición es vista de modo amplio como la forma de ayuda mas efectiva.

causa

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.

Causas

- simplificación general de las dietas, que se basan principalmente en hidratos de carbono refinados (procedentes del trigo, el arroz, y el azúcar), grasas y aceites procesados .

implementar

para aliviar la malnutrición se encuentra el suministro de los micronutrientes deficitarios a través de sobres de polvo fortalecido, o mediante crema de cacahuete, o directamente a través de suplementos



ocurre

- cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes las causas son una dieta deficiente, trastornos digestivos, y otras enfermedades

síntomas

- fatiga
- mareos
- pérdida de peso.

desnutrición causa

- retraso mental
- incapacidad física

definición

- estado patológico de distintos grados de seriedad de distintas manifestaciones clínicas causadas por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo

causas

- mala ingestión
- mala absorción de alimentos
- dieta inapropiada (hipocalórica o hipoproteica)
- bajos recursos .

en cuadro clínico des nutricional en niños puede causar

- Kwashiorkor
- Marasmo

consecuencias

- niños de baja estatura, problemas de aprendizaje, desarrollo intelectual, mayores en ser obesos de adultos, madres en desnutrición pueden dar a luz a niños desnutridos con anemia

