



PORTADA

NOMBRE DE LA ALUMNA

JAZMIN ALEJANDRA
AGUILAR HERNANDEZ

1° CUATRIMESTRE DE
NUTRICIÓN

FECHA
08 DE NOVIEMBRE DEL
2023

NOMBRE DE LA MAESTRA
DANIELA MOSERRAT MÉNDEZ
GUILLEN

MATERIA
INTRODUCCION A LA NUTRICIÓN



DIETA

DEFINICION

son los alimentos ingeridos en un lapso de tiempo de 24 horas, no importa las técnicas de cocción y cantidades.

PROVIENE

Del griego DIAITA, que significa MODO DE VIDA.
Es un habito y una forma de vivir.

FACTORES

Culturales, ambientales, individuales, económicos y familiares .

DIFERENCIA ENTRE DIETA Y SALUD

La cual se llega a un acuerdo de que sirve para mantenerse saludable física y mentalmente .

LAS DIETAS

Se utilizan para prevenir diversas PATOLOGÍAS

NUTRICION

La dieta es la suma de comidas una persona u un organismo



DIETA

OMNIVORA

cuando consumen alimentos de los dos tipos ANIMAL Y VEGETAL.

CARNIVORA

cuando consumen alimentos de origen animal únicamente.

VEGETARIANA

Cuando no consume ningún tipo de carne.

existen tipos de vegetarianismo
1. vegetarianismo estricto o veganismo es aquel que no consume ningún producto procedente de animales excepto la leche (lacto vegetarianismo)

PLAN ALIMENTARIO

es un régimen de alimentación o conjunto de estrategias y dinámicas con base al objetivo individual del paciente, es decir, como y cuantos alimentos poder consumir.

CONSECUENCIAS DE LLEVAR ACABO UNA MALA DIETA

TCA enfermedades o trastornos alimenticios BULIMIA, ANOREXIA, O DISMOFIA CORPORAL.
Provoca Hipoglucemia, deshidratación, fatiga, debilidad de huesos, articulaciones, y afectaciones del tejido muscular.

DIETAS MÁGICAS

Es una Dieta carente de los necesarios nutrientes en calidad y cantidad. Lo cual puede causar desnutrición. También son un peligro para la salud, aunque prometan perder peso sin esfuerzo.



LEYES DE LA ALIMENTACION

IMPORTANCIA

Saber reconocer la calidad de los alimentos y cantidad para estar satisfechos y equilibrada.

CUALITATIVAS

son cualidades no medibles numéricamente esta la

COMPLETA es la que incluye todos los tipos de alimentos.

VARIADA es la que variada en alimentos y en tipos de cocción.

INOCUA es la que NO tiene riesgo para la salud.

ADECUADA es la que corresponde a los gustos del paciente ,cultura y economía ,etc.

CUALITATIVAS

SUFICIENTE cantidad necesaria que necesita para cubrir cada uno de los requerimientos de acuerdo a su condición o etapa de vida.

CUALITATIVAS

EQUILIBRADA equilibrio entre los MACROS Y MICROS NUTRIENTES.



DIETOTERAPIA

QUE ES

Es la disciplina que pertenece al ámbito de la DIETÉTICA la combinación óptima de los NUTRIENTES.

AYUDA A

PREVENIR
TRATAR
CURAR

ALGUNAS ENFERMEDADES

LA OMS

Dice que es la dieta que se basa en la prevención y curación de las enfermedades o eliminación de sus síntomas.

DETERMINA

Que mediante la DIETOTERAPIA determina regimenes alimenticios para tratar una determinadas enfermedades y mejorar el estado de salud de los pacientes.



TIPOS DE DIETAS

SON UTILIZADAS

para el **ÁREA CLÍNICA Y HOSPITALARIA**

DIETA CORRECTA

Se puede denominar por la **INGESTA** de los alimentos a mejorar la salud.

NUTRICION CORRECTA

Contrae menos enfermedades y goza de una mejor salud de las personas para desarrollar su máximo potencial.

VENTAJAS DE

consumir una variación de alimentos de origen animal y vegetal es muy importante para nuestro cuerpo, ya que este se mantiene de una forma correcta.

EVITAMOS ENFERMEDADES FUTURAS

al cuidarnos de la manera correcta como serían **OBESIDAD HIPERTENSION ,ETC.**

SE CLASIFICAN EN

DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES



DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

SON UTILIZADAS

Para pacientes que sufren de problemas en masticación o deglución y así mismo evitamos problemas de BRONCOASPIRACION O ATRAGANTAMIENTO.

DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS

Consiste en PROVEER LÍQUIDOS, ELECTROLITOS Y ENERGÍA CON FÁCIL DIGESTIÓN.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

CONSISTE EN BASE DE ALIMENTOS DE LÍQUIDOS COMO INFUSIONES, JUGOS DE FRUTA COLADOS, AGUA DE FRUTA, NIEVE Y PALETAS HELADAS DE AGUA, GELATINA, CALDO, CONSOMÉ.

INDICACIONES

PERIODO POSQUIRURGICO INMEDIATO, PREPARACIÓN PARA EXAMEN DE COLON O CIRUGÍA DE COLON Y EN DIARREA AGUDA DE CORTA DURACIÓN.



DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O LÍQUIDOS GENERALES

Provee LÍQUIDOS, ENERGÍA, PROTEÍNAS, LÍPIDOS E HIDRATOS DE CARBONO DE FÁCIL DIGESTIÓN. solo las personas que son intolerantes a la lactosa y proporciona un mínimo residuo intestinal.

INDICACIONES

se utiliza en un periodo de transición entre la ALIMENTACIÓN ENTRE LÍQUIDOS CLAROS Y SUAVES EN SUJETOS DE ALIMENTACIÓN MIXTA COMO PUEDE SER PARENTAL Y ORAL.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

SON LOS
leche , yogurt natural, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas ,sopas, cremas ,caldos, consomé, margarina, helado, gelatina, jugos colados, nieves y paletas de agua, infusiones de café , agua de sabor , caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta SEGUN LA TOLERANCIA.

INDICACIONES

QUE TENGAN problemas de deglución , masticación o problemas inflamatorios del aparato GASTROINTESTINAL.



DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

DIETA DE PURE

CONSISTE EN ALIMENTOS a base de puré y papillas que provee una alimentación correcta y completa y tienen diferentes consistencias.

INDICACIONES

es preferencial entre para pacientes con problemas para MASTICAR, pero que si pueden TRAGAR o con PROBLEMAS ESOFAGICOS que no alimentos sólidos

ALIMENTOS PERMITIDOS

SON LOS ALIMENTOS CON LA MISMA CONSISTENCIA TALES COMO

sopas, caldos, consomé, leche, yogurt, jugos y puré de verduras
Papa, arroz o pasta, carne o pescado, hígado, huevo tibio, mantequilla, margarina, aceite, nieve, helado, gelatina, azúcar, miel, jalea, especias y condimentos.

SE RECOMIENDA EN

NIÑOS MENORES O ADULTOS QUE HAY PERDIDO PIEZAS DENTALES.

SE LES RECOMIENDA OPTAR POR UNA ALIMENTACIÓN ENTÉRAL.



DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

DIETA SUAVE

CONSISTE EN UNA ALIMENTACIÓN COMPLETA, a base sólida con consistencia suave. Que no sea agresivo en provocar LESIONES O DOLOR EN CASO DE LAS TOSTADAS .

INDICACIONES

se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello . con problemas dentales de masticación o de deglución de los alimentos o con várices esofágicas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

alimentos de una dieta normal preparados de una consistencia suave .
verduras y frutas al horno, hervida y al vapor en algunos casos sin cáscara.
carne de res y puerco, pescado y pollo son útiles para la consistencia.

EVITAR ALIMENTOS

Con orillas cortantes, papas fritas cacahuates, tostadas y bolillos.



DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

DIETA BLANDA

es una dieta que no se basa en la consistencia si no, en reducir grasas o aceites especias y condimentos. además evita reducir alimentos y bebidas que sean irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

INDICACIONES

Éste método se utiliza en el periodo de transición entre un plan de consistencia líquida , alimentación enteral, parental o mixta o la dieta normal.

en procesos inflamatorios como gastritis, úlceras, colitis, o con intolerancia a los lípidos.

ALIMENTOS PERMITIDOS

en esta dieta los alimentos deben ser preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno.

evitando mayormente aceite o grasas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

en algunas ocasiones hay alimentos que los pacientes tienen necesariamente en su vida los cuales la única condición para poder consumirlos con moderación es ingerirlos diluidos más de lo normal y las bebidas alcohólicas son restringidas o eliminadas dependiendo del caso necesario de la salud de nuestro paciente .



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

QUE ES

Éstas son dietas en energía que promueven alimentos adecuados a una condición patológica o fisiológica del individuo.

ORGANIZADOR GRÁFICO
PARA LOS TIPOS DE
DIETA

proteínas
energía
hidratos de carbonos
lípidos

DIETA TERAPÉUTICA

su principal finalidad es ayudar con la curación de enfermedades a consecuencia de un tratamiento también puede menguar síntomas y por ende para decidir una dieta dietorapia se debe de crear un criterio médico .



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETA HIPOENERGETICA

O dieta hipocalórica con reducción energética del requerimiento basal del individuo de 500 a 1000 kilocalorías diarias y se muestran los porcentajes de los macronutrientes.

SE INDICAN EN ENFERMEDADES

Metabólicas o en algunas enfermedades que resultan con complicaciones por el uso de excesivos fármacos

REQUERIMIENTO

siempre debe quedar debajo requerimiento energético total del paciente .

EJEMPLO METABÓLICAS Y FARMACOS

metabólicas son sobrepeso, obesidad, hipertensión, síndrome de Cushing, hipotiroidismo, etc.

fármacos son inmunosupresores consumo de corticoides



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETA HIPERENERGETICA

O dieta que su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

INDICACIONES

esta dieta recomienda cuando tiene un desgaste energético frecuente por alguna enfermedad .

ALIMENTOS PERMITIDOS

siempre debe quedar debajo requerimiento energético total del paciente y si se encuentran encamados no darles alimentos que produzcan gases o inflamación.

ENFERMEDADES CATABÓLICA CÓMO

Desnutrición
1 energética
2 mixta energética y proteico

enfermedades catabólica cómo
1 cáncer
2 sida
3 quemaduras
4 sepsis
5 neurológicas



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO

está constituida por su alta demanda en fibra dietética lo que contribuye a saciar rápidamente el apetito en la sangre así como los triglicéridos .

INDICACIONES

es para enfermedades metabólicas donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar los parámetros de la sangre como la glucosa y los lípidos séricos.

ALIMENTOS PERMITIDOS

en esta dieta principalmente antes de recomendar alimentos permitidos se debe identificar qué alimentos tienen específicamente una cantidad de hidratos de carbono y la carga de glucémica de ellos en el aspecto cuantitativo y cualitativo .

SE PRESCRIBE DE FORMA

1. dieta modificada
2. dieta baja en hidratos de carbono
3. Dieta con alto contenido de fibra dietética
4. Dieta con baja carga glucémica.



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETAS MODIFICADAS EN RESIDUO O FIBRA

La fibra dietética es un tipo de carbohidrato que no se puede digerir y el residuo es la parte no digerida del alimento es decir ambas partes forman eso es fecales .

INDICACIONES

se compone de alimentos que deje un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras por ello se reduce la cantidad de volumen fecal.

ALIMENTOS RESTRINGIDOS

granos integrales, la mayoría de las frutas, vegetales oleaginosas porque estos alimentos son ricos en fibra y producen mayor volumen de cantidad fecal.

2 INDICACIONES

1. El paciente debe de tener el colon en reposo y por ende debe de tener el mínimo volumen fecal .
2. antes y después de hacerse estudios de gabinete como... rayos X de colon y abdomen.
3. endoscopia.

ALIMENTOS PERMITIDOS

1. Lácteos yogur
2. O. animal pollo jamón de pavo
3. fruta manzana ,pera, sin cáscara
4. cereales arroz, pan tostado
5. aceites maíz ,girasol.



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETA BRAT O BRATY

esta dieta se compone de los cuatro alimentos, ya que se dio a conocer por el intento de detener las diarreas graves en pacientes con sida y la cual demostró una buena funcionalidad.

4 ALIMENTOS SON

BANANA
RICE
APPLE
TOAST
Y MAS TARDE SE AGREGÓ Y
YOGURT

INDICACIONES

1. solo a pacientes con diarrea aguda

ALIMENTOS PERMITIDOS

1. Lácteos solo yogur
2. Frutas manzana, plátano
3. cereales arroz y pan tostado



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

MODIFICADAS EN TIPO Y CANTIDAD DE LÍPIDOS

esta dieta se da por que está relacionada con varias patologías preventivas bajas en el colesterol 200 mg y baja en grasa saturadas..

INDICACIONES

es una dieta preventiva para patologías cardiovasculares , metabólicas y dislipidemias.

DISLIPIDEMIAS PRIMARIAS SON

se da por el consumo inadecuado de alimentos no saludables .
DISLIPIDEMIAS SECUNDARIAS son resultado de la herencia de diversas patologías.

DISLIPIDEMIAS

1. se refiere a cualquier alteración en los niveles de los lípidos sanguíneos como el colesterol , sus fracciones y triglicéridos..

MEDICAMENTOS

Tiroides , anabólicos, corticosteroides ,altas dosis de betabaqueadores.



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETA HIPERLIPIDICA

es el aumento de ácidos grasos la cual se debe vtener en vigilancia y tiene alimentos altos en OMEGA 3 OMEGA9 ,no es muy común.

DIETA CETOGENICA

Esta es muy controvertida la gran cantidad de grasa que proporciona pero es baja en hidratos de carbono equilibrada en vitaminas y minerales pero es muy utilizada en el control de peso.

ALIMENTOS

alimentos que se limitarán son los que tienen un alto contenido de grasas y que contienen ácidos grasos mono y poli saturados y una restricción importante de hidratos de carbono básicamente solo en forma de verduras.

INDICACIONES

1. en obesidad mórbida Y epilepsia pero no es recomendada mayor al seis semanas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

1. Lácteos entera y yogur natural
O.ANIMAL carne con grasa de res, cerdo ,pollo, pescado,huevo entero, etc.
verduras todas
aceites y grasas soya y girasol ,etc.



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETA HIPOPROTEICA

es una dieta para las funciones corporales para una persona adulta de proteína que va del 0.8 a 1g por kilo al día que consta del 60 por ciento origen animal y el 40 por ciento del origen vegetal.

INDICACIONES

Ésta se dan por enfermedades de algún mal funcionamiento como del riñón o enfermedades renales

DIETA HIPERPROTEICA

1. Consumo sobrepasa de 1g kg por día de proteínas existen estados fisiológicos que requieren de un consumo mayor pero deben ser vigilados por que se incrementa el trabajo del riñón.

INDICACIONES

Para pacientes que se encuentran en hipermetabolismo autoconsumo. Al administrar esta dieta de cuida la función renal.



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

DIETA BAJA EN PURINAS

es aquella que los alimentos permitidos tienen bajo contenido de purina, sustancias que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo produce naturalmente

INDICACIONES

cuando se presenta de forma primaria por el consumo excesivo de los alimentos productores del ácido úrico o de forma secundaria por pacientes con alguna patología.

REQUERIMIENTO

1. De MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES Y DE ENERGÍA.

ALIMENTOS

verduras, frutas y cereales.