



ENSAYO “DIETAS TERAPÉUTICAS BÁSICA”.

GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

planeación dietética

Tapachula, Chiapas

06 de abril de 2024

Las dietas terapéuticas, también conocidas como dietas modificadas o dietas con fines específicos, son planes de alimentación cuidadosamente elaborados para satisfacer las necesidades nutricionales específicas de las personas que tienen condiciones médicas o fisiológicas específicas. Estas dietas no solo brindan los nutrientes necesarios para mantener la salud, sino que también pueden ayudar a controlar o revertir síntomas, mejorar la calidad de vida y, en algunos casos, incluso salvar vidas. En diversos tratamientos médicos, es necesario modificar la dieta cotidiana del paciente debido a diversas razones. El resultado es una dieta terapéutica o régimen dietético. Ambos nombres incluyen la idea de una determinada disciplina alimentaria a la que debe someterse el sujeto a quien se dirige. La sección de la dietética que trata sobre dietas terapéuticas se conoce como dieto terapia. En pacientes con condiciones específicas que requieren un cambio en la textura de su dieta o una mínima estimulación gastrointestinal, se utilizan dietas líquidas en el ámbito hospitalario y ambulatorio.

Los planes dietéticos se basan en principios científicos que tienen en cuenta las necesidades nutricionales de cada persona, las condiciones médicas, las alergias e intolerancias alimentarias, así como sus preferencias y costumbres alimentarias. Cada persona tiene sus propias necesidades nutricionales basadas en factores como la edad, el sexo, el nivel de actividad y el estado de salud. Para satisfacer estas necesidades específicas, las dietas modifican el consumo de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). They are designed according to the medical condition that is being treated or managed. Una dieta para la diabetes puede limitar el consumo de carbohidratos para controlar los niveles de azúcar en el cuerpo, mientras que una dieta para la enfermedad renal puede limitar el consumo de sodio y fosfato para proteger la función renal.

Los planes dietéticos se basan en principios científicos que tienen en cuenta las necesidades nutricionales de cada persona, las condiciones médicas, las alergias e intolerancias alimentarias, así como sus preferencias y costumbres alimentarias. Cada persona tiene sus propias necesidades nutricionales basadas en factores como la edad, el sexo, el nivel de actividad y el estado de salud. Para satisfacer estas necesidades

específicas, las dietas modifican el consumo de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). They are designed according to the medical condition that is being treated or managed. Una dieta para la diabetes puede limitar el consumo de carbohidratos para controlar los niveles de azúcar en el cuerpo, mientras que una dieta para la enfermedad renal puede limitar el consumo de sodio y fosfato para proteger la función renal.

La dieta altamente hipocalórica, también conocida como VLCD, es una dieta que consume menos de 800 kcal por día con el objetivo de maximizar los resultados de la restricción calórica en el tratamiento del sobrepeso. Esto se debe a que se logra una pérdida de peso máxima rápidamente a expensas básicas de la masa grasa. Se descubrió en desuso en los años setenta debido a la aparición de varios casos de fallecimiento en pacientes que recibían VLC D. Estos casos se atribuyeron al uso de proteínas de baja calidad y la falta de vitaminas y minerales en la dieta. Para compensar las pérdidas nitrogenadas del cuerpo, las dietas suelen ser hiperproteicas y bajas en lípidos e hidratos de carbono. Aunque los glúcidos ayudan a ahorrar proteínas, es difícil encontrar dietas con un margen terapéutico adecuado que no sean dañinas para el metabolismo proteico debido a los límites de disponibilidad de proteínas.

La dieta hipercalórica tiene como objetivo aumentar el peso y aumentar la cantidad y calidad de lo que se consume. Esta dieta se utiliza para aumentar masa muscular, y se requiere una dieta con estas características, siempre supervisada por un nutricionista que valore las necesidades energéticas de cada persona. La cantidad y la calidad de los alimentos consumidos, incluidos los hidratos de carbono y las proteínas, deben aumentar a expensas de la cantidad de calorías consumidas, y se debe reducir la cantidad de grasas porque son más saciantes. El consumo moderado de alimentos ricos en fibra, como frutos secos, aceites vegetales, mantequilla, azúcares o miel, es esencial. Para enriquecer las comidas y proporcionar calorías adicionales, se pueden sugerir suplementos dietéticos como bebidas o productos formulados con altas calorías. productos lácteos

Las dietas terapéuticas pueden ser una parte importante de un estilo de vida saludable. Si estás siguiendo una dieta terapéutica, recuerda que no estás solo. Hay muchos recursos disponibles para ayudarte a tener éxito, también nos ayuda a clasificar dietas en diferentes alimentos que nos ayuda a tener un mejor control a una persona con una enfermedad crónica.

Bibliografía

Universidad del sureste. Antología PLANEACIÓN DIETÉTICA. 2°cuatrimestre.
licenciatura en nutrición. edición 2023.comitan de Domínguez, Chiapas.