

Universidad del Sureste



L.N. Luna Gutierrez Patricia del Rosario

López Bautista Joseph Alexis

Licenciatura en Nutrición

2do Cuatrimestre

Planeación Dietética

Importancia de las dietas terapéuticas

Tapachula, Chiapas 04 de abril de 2024

Importancia de las dietas terapéuticas, sus bases dietéticas y aplicaciones

Las dietas terapéuticas son un componente esencial en las herramientas que tenemos de tratamientos médicos con el aspecto nutricional utilizados para abordar una variedad de condiciones de salud. Estas dietas están diseñadas específicamente para influir en la fisiología del cuerpo humano, con el objetivo de prevenir, tratar o controlar diversas enfermedades y trastornos. Su importancia radica en su capacidad para modificar la ingesta de alimentos y nutrientes de manera precisa, lo que puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los pacientes.

Las bases dietéticas de las dietas terapéuticas se fundamentan en la comprensión de cómo los alimentos y los nutrientes interactúan con el cuerpo humano. Se consideran factores como la composición nutricional de los alimentos, la respuesta metabólica del organismo y los efectos fisiológicos de los nutrientes en diferentes sistemas del cuerpo. A partir de esta comprensión, se desarrollan pautas dietéticas específicas que se adaptan a las necesidades individuales de los pacientes y a la naturaleza de su condición médica.

Una de las áreas más destacadas de aplicación de las dietas terapéuticas es en el manejo de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus. En el caso de la diabetes tipo 2, por ejemplo, se promueven dietas bajas en carbohidratos y ricas en fibras, proteínas magras y grasas saludables, con el fin de regular los niveles de glucosa en sangre y mejorar la sensibilidad a la insulina. Para la diabetes tipo 1, se pueden utilizar dietas que regulen el consumo de carbohidratos para facilitar el control glucémico y minimizar las fluctuaciones en los niveles de azúcar en sangre.

Otro ejemplo notable es el uso de dietas terapéuticas en el tratamiento de trastornos gastrointestinales como la enfermedad inflamatoria intestinal (EII), que incluye la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. En estos casos, se pueden prescribir dietas bajas en residuos o dietas

de exclusión de ciertos alimentos que puedan desencadenar brotes de la enfermedad. Además, se pueden emplear dietas específicas, como la dieta FODMAP, que reduce la fermentación bacteriana en el intestino y alivian los síntomas de la EII.

Las alergias alimentarias y las intolerancias también pueden tratarse con dietas terapéuticas diseñadas para eliminar los alimentos desencadenantes. Las dietas de eliminación son utilizadas para identificar y eliminar los alimentos que causan reacciones adversas en individuos sensibles, lo que puede aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida del paciente.

Además de estas aplicaciones específicas, las dietas terapéuticas también desempeñan un papel importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares, la gestión del peso corporal, la promoción de la salud gastrointestinal y la mejora de la salud mental. Por ejemplo, la dieta mediterránea, que se caracteriza por un alto consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado y aceite de oliva, ha demostrado reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejorar los marcadores de salud metabólica.

En conclusión, las dietas terapéuticas son una herramienta valiosa en el campo de la medicina, con aplicaciones que abarcan una amplia gama de condiciones de salud. Su importancia radica en su capacidad para influir en la fisiología del cuerpo humano a través de la modificación de la ingesta de alimentos y nutrientes. Sin embargo, es fundamental que estas dietas sean prescritas y supervisadas por profesionales de la salud para garantizar su seguridad y eficacia, así como para adaptarlas a las necesidades individuales de cada paciente.