



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Leidy Mariana Velasco García*

*Nombre del tema: Dieta terapia*

*Parcial: 4to parcial*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3er Cuatrimestre*

## **INTRODUCCION**

En este parcial tocamos diferentes temas, pero así mismos entrelazados. Principalmente hablamos sobre la alimentación en el adulto, un tema no tan extenso, pero si de mucha importancia, especialmente para nuestra carrera, también hablamos de los diferentes tipos de dieta y cuáles eran sus recomendaciones.

Desde mi punto de vista son temas importantes a tratar pues la dieta que llevas influye mucho en tu vida principalmente en tu salud la cual es muy importante cuidar.

## **DESARROLLO**

Regresando al tema de las dietas, son varias las existen entre ellas están la de líquidos claros: esta se basa en alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta o colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé. Esta dieta se usa para pacientes en el periodo post quirúrgico inmediato o en la diarrea aguda de corta duración.

Seguimos con la dieta de líquidos generales: esta se basa en alimentos un poco mas solidos ya sean verduras cocidas, sopas, huevo, así como también se pueden consumir lácteos. Esta dieta provee lípidos, proteínas energía e hidratos de carbono.

Pasamos a la dieta de pure: como su nombre lo indica esta dieta se basa en alimentos de pures de diferentes consistencias, esta dieta se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que si pueden tragar o en pacientes con problemas esofágicos.

La ultima dieta que vimos fue la dieta suave: en esta dieta se basa en alimentos solida de consistencia suave, se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución.

Otro de los temas que vimos en clase fue como sacar la cantidad de agua que debíamos tomar según nuestras calorías, tema que en lo personal me pareció muy importante, pues no todas las personas tenemos las mismas calorías por ende no todos debemos tomar la misma cantidad de agua, hay personas que necesitan tomar mas según su peso.

Tocamos temas muy interesantes en clase, me distraía e vez en cuando pero los temas no son complicados de entender.

El parcial me gusto mucho, por los temas que tratamos ya que poco se habla de la importancia que tienen las dietas en las vidas que cada persona y bueno hay muy pocas materias que lo explican cómo debe de ser.

## **CONCLUSION**

Para finalizar hay que comprender que la nutrición es un tema mucha importancia para la salud, son cosas de lo que uno no se da cuenta en muchas ocasiones, pero lo que comemos puede llegar a afectar severamente a nuestra salud.

Por esos motivos es importante llevar una alimentación sana, muchos no lo hacen y bueno no esta mal que de vez en cuando nos descuidemos, pero siempre y cuando lo corriamos y estemos consientes de lo que nos puede pasar.

En lo personal esta materia me gusto mucho, hablando de todos los temas que vimos fueron temas que a mi me gustaron mucho que son importantes de conocer.

Aquí vi cosas que ya sabía, pero también vi varias que no conocía para nada y me ayudó mucho incluso a tratar de cambiar mi tipo de alimentación.