



Infografía unidad 3

Brandon Trinidad Sánchez

Universidad del sureste

1er cuatrimestre

Nutrición

L.N Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario

Tapachula Chiapas a 31 de octubre del 2024

Unidad 3

¿Qué es dieta?

La dieta se refiere al conjunto de alimentos y bebidas que una persona consume de manera habitual.

Tipos de dieta:

Dieta suave: es un tipo de plan alimenticio que se recomienda generalmente para personas que están recuperándose de una enfermedad, cirugía o que tienen problemas gastrointestinales.

Dieta de líquidos claros: es aquella que provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo residuo intestinal.

Dieta de puré: consiste de purés, que provee una alimentación completa y está basada en purés y papillas.

Dieta blanda: no modifica la consistencia de alimentos e incluye alimentos con poca grasa o aceites.

Dieta de líquidos completos o generales: provee líquidos, energía, proteínas lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión.

Leyes de alimentación:

- * Variedad
- * Alimentos frescos y naturales
- * Moderación
- * Equilibrio
- * Hidratación adecuada
- * Planificación
- * Educación nutricional
- * Comer con atención

¿Qué es la dietoterapia?

La dietoterapia es un enfoque terapéutico que utiliza la alimentación y la nutrición como herramientas para prevenir, tratar o manejar diversas condiciones de salud y enfermedades.

Otros tipos de dieta:

Dieta modificada en el contenido de alimentos: proveen alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

Dieta hipo energética: es aquella que se le realiza reducción energética del requerimiento basal del individuo.

Dieta hipenergética: se caracteriza por su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético

Dieta modificada en lípidos: utiliza a nivel de prevención.

Dieta hiperlipídica: Lleva alto contenido energético ácidos grasos y no es una dieta común

Dieta cetogénica: es controvertida por la gran cantidad de grasa que proporciona.