



INFOGRAFÍA UNIDAD III

Pizano Gómez Aranza Montserrat

Universidad del Sureste

Lic. en Nutrición

Introducción a la Nutrición

1er. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia

Tapachula, Chiapas a 02 de noviembre del 2024

DIETA

• Todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas.

• No es lo mismo a un régimen alimentario, el cual es el conjunto de estrategias y dinámicas sobre, qué, cómo, cuánto y como consumir los alimentos.



• Presenta variaciones culturales, individuales, ambientales, económicos, familiares y de disponibilidad de alimentos

• Incluye hábitos alimentarios, técnicas de cocción y cantidades de alimentos.

Según el origen biológico de los alimentos, la dieta puede ser

OMNIVORA
Consumo de alimentos de origen vegetal y animal.

CARNIVORA
Predominancia de alimentos de origen animal.

VEGETARIANA
No se consume carne de ningún tipo.

Leyes de la alimentación

Cuantitativas

Cualitativas

EQUILIBRADA
Equilibrio y concordancia entre los macro y micronutrientes

SUFICIENTE
Necesaria para cubrir las necesidades y requerimientos del paciente

COMPLETA
Que incluya todos los grupos de alimentos

VARIADA
Que sea intercambiable, variada en alimentos y métodos de cocción

INOCUA
Que no represente un riesgo para la salud

ADECUADA
Que corresponda a las posibilidades y gustos del paciente

TIPOS DE DIETAS

Modificadas en el contenido de nutrientes

Modificadas en consistencia

- Cetogénica
- Hipo e hipersódica
- Hipo e hiperenergética
- Baja en hidratos de carbono
- Modificadas en residuo o fibra

- Brat o Braty
- Baja en purinas
- Hipo e hiperprotéica
- Hipo e hiperlipídica

- Líquidos claros
- Líquidos completos
- Blanda
- De purés
- Suave

Esta puede causar

Dieta insuficiente
Una dieta que resulte inadecuada para cubrir las necesidades del organismo

DESNUTRICIÓN
Causa patológica causada por la deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas.



MALNUTRICIÓN
Falta, exceso o ingesta en proporciones erróneas de nutrientes.

Bibliografía

1. *Antología Introducción a la Nutrición, Unidad 3 Dieta, UDS.*