



INFOGRAFIA

“DIETA”

ALUMNO:

VICTOR ALFONSO ROBLES DÍAZ

LICENCIATURA EN NUTRICION

1er.CUATRIMESTRE SEPT- DIC 2024

ASESOR:

PATRICIA DEL ROSARIO LUNA
GUTIERREZ

MATERIA:

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

FECHA:

31 DE OCTUBRE DEL 2024

DIETA

DEFINICIÓN DE DIETA

Una dieta es el conjunto de alimentos y bebidas que consume una persona habitualmente para satisfacer sus necesidades nutricionales.



LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

- Completa:** Debe incluir todos los grupos de alimentos.
- Variada:** Debe ser intercambiable y variada en alimentos y tipos de cocción.
- Inocua:** Ninguno de los componentes de la dieta debe representar un riesgo para la salud.
- Adecuada:** Debe corresponder a los gustos del paciente, su cultura, economía, religión, etc.
- Suficiente:** Cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requerimientos de acuerdo a su condición o etapa de vida, actividad física, estrés que provoca que provocan distintas patologías, etc.
- Equilibrada:** Involucrar un equilibrio y concordancia entre los Macro y micronutrientes.



DIETOTERAPIA

Es el uso de una dieta específica para tratar o mejorar enfermedades y condiciones de salud.



TIPOS DE DIETA

Se denomina dieta correcta a aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Se clasifican en:

- Modificadas en consistencia.**
- Modificadas en el contenido de nutrientes.**



DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA.

Dieta de líquidos claros: Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión.

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

Dieta de puré: Provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferentes consistencias.

•**Dieta suave:** Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.

•**Dieta blanda:** Incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimento.



DIETAS MODIFICADAS EN NUTRIENTES:

- Dieta hipoenergetica.**
- Dieta hiperenergetica.**
- Dieta baja en hidratos de carbono.**
- Diets modificadas en residuo o fibra.**
- Dieta Brat o Braty.**
- Dieta hipolipidica.**
- Dieta hiperlipidica.**
- Dieta cetogénica.**
- Dieta hiperproteica.**
- Dieta baja en purinas.**
- Dieta hiposódica.**
- Dieta hipersódica.**



DIETA INSUFICIENTE, MALNUTRICIÓN Y DESNUTRICIÓN.

Malnutrición: Puede ser causada por una dieta poco variada o sobrealimentación, y puede provocar fatiga, mareos y, sin tratamiento, afectar la salud física y mental.

Desnutrición: es un estado de salud causado por la ingesta insuficiente de calorías y proteínas, considerado una grave amenaza por la OMS. Afecta principalmente a niños de bajos recursos.

