

DIET

Dieta

se entiende todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas, que incluye los hábitos alimentarios, técnicas de cocción y cantidades, sin importar si son alimentos que se acoplan o no a los requerimientos de quien los ingiere.



Leyes de la alimentación

cuantitativas:

completa: debe incluir todos los grupos de alimentos.

variada: debe ser intercambiable.

inocua: ninguno de los componentes de la dieta debe presentar un riesgo para la salud.

adecuada: debe corresponder a los gustos del paciente.

cuantitativas:

suficiente: cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requerimientos, de acuerdo a su condición.

equilibrada: debe involucrar un equilibrio y concordancia de macro y micronutrientes.

Dietoterapia

se entiende todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas, que incluye los hábitos alimentarios, técnicas de cocción y cantidades, sin importar si son alimentos que se acoplan o no a los requerimientos de quien los ingiere.

Tipos de dieta

- modificadas en consistencia: se usa en pacientes que tienen dificultades de masticación.
- modificadas en el contenido de nutrientes: proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

Dietas modificadas en consistencia

- dieta de líquidos claros: se utiliza en el periodo posquirúrgico.
- dieta de pures: se utiliza en pacientes con dificultad para masticar.
- dieta suave: se utiliza en pacientes con cirugía en la cabeza.
- dieta blanda: se utiliza en procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal.



Dietas modificadas en nutrientes

- dieta hiperenergética: se utiliza en situaciones de desgaste energético.
- dieta modificada en residuo o fibra: se utiliza en pacientes que deben mantener el colon en reposo.
- dieta brat o braty: se utiliza en pacientes con diarrea aguda.
- dieta cetónica: se utiliza en pacientes con obesidad mórbida y en epilepsia.
- dieta hiposódica: es utilizada en pacientes con casos de hipertensión arterial.

Insuficiente malnutrición y desnutrición

Malnutrición: Es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan, o de los cuales hay un exceso, o cuya ingesta se da en la proporción errónea. Puede tener como causa también la sobrealimentación.

Desnutrición: La Organización Mundial de la Salud define la Desnutrición como la mayor amenaza individual a la salud pública mundial, la mejora de la nutrición es vista de modo amplio como la forma de ayuda más efectiva. Entre las medidas de emergencia para aliviar la malnutrición se encuentra el suministro de los micronutrientes deficitarios a través de sobres de polvo fortalecido, o mediante crema de cacahuete, o directamente a través de suplementos.