

# INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN

## unidad 3

### ¿QUÉ ES DIETA?

#### DIETA

es el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.



#### SU IMPORTANCIA

Una dieta saludable es importante porque ayuda a mantener un buen estado de salud, a prevenir enfermedades y a mejorar la calidad de vida

#### DIETAS MODIFICADAS EN ENERGÍA

- Dieta hipoenergética o hipocalórica es una dieta que reduce la energía y el requerimiento basal del individuo
- dieta hiperenergética: su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gusto energético total recomendado

**"CUIDAR TU ALIMENTACIÓN ES UNA INVERSIÓN EN TU BIENESTAR."**

#### LAS DIETAS SE CLASIFICAN EN:

- dietas modificadas en consistencia (papilla, líquida o blanda)
- dietas modificadas en el contenido de nutrientes (nutrientes que requiera el cuerpo para cubrir sus necesidades)

### LEYES DE ALIMENTACIÓN

#### SUS PASOS

- Es reconocer la calidad de los alimentos que se consumen
- la cantidad que se necesita consumir para estar satisfecho y mantener una alimentación equilibrada



#### TIPO DE DIETAS EN LAS LEYES DE ALIMENTACIÓN

- una dieta individualizada debe de ser cualitativa, completa, variada, inocua y adecuada.
- la dieta cuantitativa debe ser suficiente y equilibrada.

### DIETOTERAPIA

disciplina que pertenece al ámbito dietético y se enfoca en el estudio de la combinación óptima de nutrientes. previene, trata y controla enfermedades y trastornos alimenticios



### TIPOS DE DIETAS



**DIETA DE LIQUIDOS CLAROS**  
provee electrolitos y energia en forma de alimentos de facil digestion

**DIETA DE LIQUIDOS COMPLETOS**  
provee liquidos, energia, proteinas, lipidos e hidratos de carbono

**DIETA BLANDA**  
no modifica la consistencia del alimento, tiene pocas grasa, aceites, especias y condimentos.

**DIETA DE PURÉ**  
de consistencia suave, provee una alimentación completa basada en alim.entos en puré

**DIETA SUAVE**  
completa con alimentos solidos de consistencia suave.

