



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Valdez Hernández Sayuri Suzette

DIETA

3 Unidad

Introducción a la nutrición

Daniela Monserrat Méndez Guillén

Licenciatura en nutrición

1er. Cuatrimestre

Definición de 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.

Caso de la alimentación humana

La dieta presenta grandes variaciones históricas y geográficas de acuerdo con factores culturales, individuales, ambientales, económicos, familiares, de disponibilidad de alimentos y otros.

En nutrición

La dieta es la suma de las comidas que realiza una persona u otro organismo, mientras que los hábitos dietéticos conforman el patrón de alimentación que sigue a diario

Diferencia entre dieta y plan alimentario

Mala información

Por la mala información que nos encontramos en distintos medios, confundimos el término "dieta" con restricción de alimentos (dietas mágicas). Numerosos estudios científicos demuestran cuan peligroso resulta para nuestra salud y equilibrio físico y emocional realizar estas dietas de manera continua y prolongada en el tiempo que marca le van provocando un gran daño a nuestro organismo.

Relación entre dieta y salud

Ampliamente estudiada por la medicina moderna y se ha definido una cantidad grande de dietas, ya sea para mantenerse saludable física y mentalmente, para corregir problemas de salud o bien para modificar características constitucionales.

Las dietas (cantidades y variedades de alimentos a consumir)

Se utilizan para el tratamiento y prevención de diversas patologías (dieta terapia) y para adaptar la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.

Cultura

Cada cultura mantiene preferencias y mitos sobre algunos alimentos por otra parte, tales preferencias alimentarias individuales pueden ser o no saludables desde el punto de vista nutricional.

Las dietas humanas contemporáneas pueden ser:

Dieta omnívora, carnívora y vegetariana

La segunda se refiere al conjunto de estrategias y dinámicas con base en el objetivo individual del paciente.

Llevar a cabo estas dietas puede provocar:

- TCA, enfermedades o trastornos de la conducta alimentaria como la bulimia, anorexia o la dismorfia corporal
- Desnutrición, que en un estado generalizado y prolongado puede llevar rápidamente a la muerte de un organismo.
- Expertos indican que perder peso de forma rápida puede provocar hipoglucemia, deshidratación, fatiga crónica e incluso debilidad de huesos, articulaciones y afectaciones del tejido muscular y magro.

Leyes de la alimentación

Las leyes de la alimentación son condicionantes para establecer una dieta correcta para cada paciente de forma individualizada.

Cualitativas

Se refiere a todas las cualidades no medibles numéricamente en la dieta de los pacientes, son:

- **Completa:** La dieta debe incluir todos los grupos de alimentos
- **Variada:** La dieta debe ser intercambiable y variada en alimentos y tipos de cocción. Es decir, aunque el grupo de alimentos sea el mismo, el alimento debe cambiar. Se dice que entre mayor cantidad de colores tenga la preparación de alimentos, mayor será el aporte de nutrientes.
- **Inocua:** Ninguno de los componentes de la dieta debe representar un riesgo para la salud. Involucra la adecuada higiene personal y alimentaria.
- **Adecuada:** La dieta debe corresponder a los gustos del paciente, su cultura, economía, los aspectos sociales que lo incluyen, religión, etc.

Cuantitativa

- ✓ **Suficiente:** Cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requerimientos, de acuerdo a su condición o etapa de vida, actividad física que realiza el paciente, el estrés fisiológico que provocan distintas patologías, etc.
- ✓ **Equilibrada:** Debe involucrar un equilibrio y concordancia entre los macro y micronutrientes.

Quizás uno de los puntos más importantes en nuestra alimentación sea reconocer la calidad de los alimentos que vamos a comer, y la cantidad que necesitamos consumir para sentirnos satisfechos y equilibrados.

Dietoterapia

¿Qué es?

Disciplina que pertenece al ámbito de la dietética. Se enfoca en el estudio de la combinación óptima de nutrientes y la identificación de los aspectos claves para prevenir, tratar o curar algunas enfermedades. Es clave para tratar las enfermedades relacionadas con la alimentación.

Según la OMS

Es la terapia que se basa en la prevención y curación de las enfermedades o la eliminación de sus síntomas, a través de los alimentos que ingerimos o los que eliminamos de la dieta.

Mediante la dietoterapia ...

Se determina los regímenes alimenticios requeridos para tratar determinadas enfermedades, una correcta combinación de alimentos o la eliminación de alguno de ellos permite el tratamiento de determinadas enfermedades y mejorar el estado de salud de los pacientes.

Su relación con enfermedades

Las causas de enfermedad son múltiples y pueden desencadenarse por diferentes circunstancias es importante destacar que algunas patologías están directamente relacionadas con la alimentación.

En conclusión la dietoterapia es...

La terapia que se basa en la prevención y curación de las enfermedades o la eliminación de sus síntomas, a través de los alimentos que ingerimos o los que eliminamos de la dieta, no solo debe tener en cuenta las propiedades alimenticias, además hay que considerar las manipulaciones y procesos a los cuales están sometidos los alimentos, así como los métodos de cultivo o crianza de las plantas o animales que ingerimos.

TIPOS DE DIETAS

Modificadas
en
consistencia

Modificadas
en el
contenido
de
nutrientes

Existen múltiples tipos de dietas (utilizadas mayormente en el área clínica y/o hospitalaria). La correcta nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo, permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una mejor salud la gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de desarrollar al máximo su potencial. Se puede llevar una dieta correcta mediante varios alimentos ya sean de origen vegetal o animal. Una dieta equilibrada se considera, junto al ejercicio, una manera importante de reducir los riesgos para la salud asociados a la obesidad o la hipertensión entre otras enfermedades.

DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

La dieta de textura modificada (TMD) o modificada en consistencia, se emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución, tanto a alimentos sólidos como líquidos, por motivos de eficiencia para facilitar la deglución y, principalmente, por motivos de seguridad para reducir el riesgo de broncoaspiración o atragantamiento.

Dieta de líquidos claros:

Provee líquidos, electrólitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Los líquidos que se proveen son traslúcidos.

Dieta de líquidos completos o líquidos generales

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Dieta de purés

El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.

Dieta suave

Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Y que no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor como en el caso de las tostadas.

Dieta blanda

No modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, es decir, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

Indicaciones

- Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración.

Alimentos recomendados

- Consiste en alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

Indicaciones

- Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral), con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.

Alimentos recomendados

- Conformada de alimentos como leche, yogurt natural, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas, crema, caldos, consomé, margarina, helado, gelatina, jugos colados, nieves y paletas de agua, infusiones, café, aguas de sabor, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta (según la tolerancia).

Indicaciones

- Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos, así como en los niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales.

Alimentos recomendados

- Como sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos y purés de verduras colados, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré, puré de papa, arroz o pasta, carne o pescado, hígado, huevo tibio, manteca, margarina, aceite, nieve, helado, gelatina, azúcar, miel, jalea, especias y condimentos al gusto. En algunos casos puede recurrirse a la utilización de preparados comerciales.

Indicaciones

- Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré. También se emplea para personas con vórices esofágicas.

Alimentos recomendados

- Puede incluir los alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave. Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.

Indicaciones

- En procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal -como gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos.

Alimentos recomendados

- En la dieta blanda los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite. Las especias y condimentos se deben utilizar con discreción, según la tolerancia del paciente. Se deben excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas. Si se acostumbra tomar café, sea normal o descafeinado, debe ingerirse con moderación y de preferencia más diluido de lo normal. Las bebidas que contienen cafeína, como la cocoa, el té negro y algunas bebidas gaseosas, deben consumirse a discreción, de acuerdo con la tolerancia del sujeto. Las bebidas alcohólicas se restringen o eliminan, en caso necesario.

DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Modificada en energía

Dieta hipoenérgica

Se puede **indicar** en general para enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos:

- Metabólicas**
 - Sobrepeso
 - Obesidad
 - Hipertensión
 - Síndrome de Cushing
 - Hipotiroidismo
- Fármacos**
 - Inmunosupresores
 - Consumo de corticoides

Dieta hiperenergética
Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

Se **indica** en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas:

- Desnutrición**
 - Energética
 - Mixta (energético - proteica)
- Enfermedades catabólicas**
 - Cáncer
 - SIDA
 - Quemaduras
 - Sepsis
 - Neurológicas

Se permiten todos los **alimentos**, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente, si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación.

Dieta baja en hidratos de carbono.
Se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos, esta dieta es alta en fibra dietética, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos (control metabólico).

Indicaciones Las características de esta dieta se orientan directamente a enfermedades metabólicas, diabetes tipo 1 y 2, Obesidad, Síndrome metabólico, Hipertrigliceridemia.

Para elegir los **alimentos**, es útil identificar la cantidad de hidratos de carbono y la carga glucémica de los mismos. Identificar el aspecto cuantitativo; el tiempo que tarda un hidrato de carbono, en su conversión a glucosa en la sangre (carga glucémica).

Tarifa de alimentos permitidos y no permitidos en la dieta modificada en residuo

Grupo de alimentos	Permitidos	No permitidos
Lácteos	Yogurt	Leche entera, descremada
Alimentos de origen animal	Pollo, jamón de pavo (quitando partes grasas) queso panela	Cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos como chorizo, longaniza, pepperoni, vísceras, quesos grasos
Fruta	Manzana, pera, durazno cocidas y sin cáscara	Todas las demás
Verduras	Zanahoria y chayote cocidos	Todas las demás
Cereales	Arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote.	Avena, pan dulce bollito, tortilla, pastiles, galletas dulces y todos aquellos que sean integrales
Leguminosas	Ninguna	Frijol, lenteja, haba, soya, alverjón
Aceites	Melaz, girasol, oliva, soya, canola	Grasas como tocino, mayonesa, manteguita, margarina
Azúcares	Ningún tipo	Azúcar, miel
Otros		Refrescos, jugos, mermeladas, capetas y alimentos industrializados (papas, chicharrones, bolanes)

Dieta modificadas en residuo o fibra
La fibra dietética es un tipo de carbohidrato que no se puede digerir y el residuo es la parte no digerida del alimento, ambas sustancias forman parte de las heces fecales. La dieta baja en residuos debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras, por lo tanto, en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso.

Indicaciones Se indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo, es decir el mínimo volumen fecal, este tratamiento nutricional pretende generalmente establecer la tolerancia al alimento.

Dieta Brat o Braty (dieta astringente)
Es una dieta que contiene solo 4 alimentos.

Indicaciones En pacientes con diarrea aguda. El valor nutrimental que aporta esta dieta resulta inadecuado e insuficiente debido a lo limitado de alimentos que la componen.

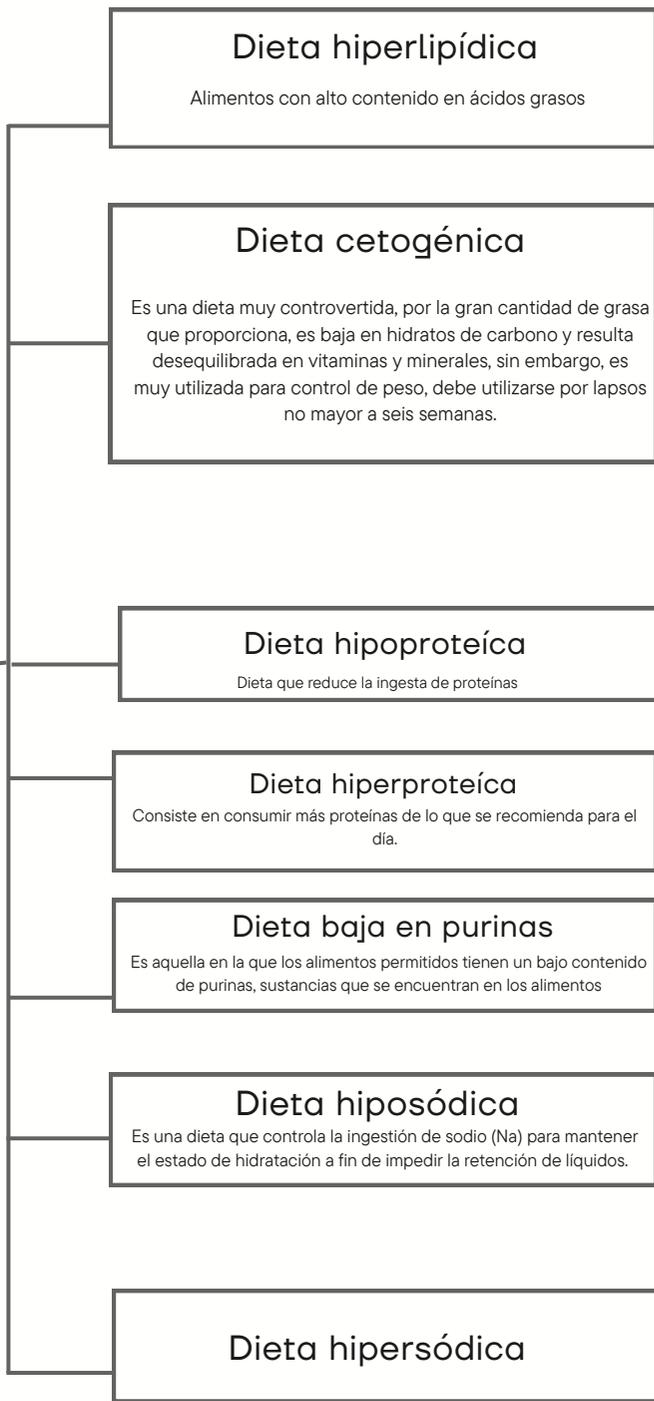
Alimentos: Plátano, arroz, manzana, pan tostado y/o yogurt (alimentos con poder astringente)

Modificada en tipo y cantidad de lípidos (hipolipídica)
Está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos: 1. Baja en colesterol < 200mg 2. Baja en grasas saturadas.

Indicaciones Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias.

- Ateraciones por la dieta**
 - Obesidad y sobrepeso
 - Aterosclerosis
 - Dieta alta en hidratos de carbono > 55%
 - Abuso de alcohol
- Patologías**
 - Diabetes Mellitus
 - Hipotiroidismo
 - Enfermedad hepática obstructiva
 - ERC
 - Enfermedades cardiovasculares
- Medicamentos**
 - Esteroides
 - Anabólicos
 - Corticosteroides
 - Altas dosis de Betabloqueadores

DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES



Dieta hiperlipídica
Alimentos con alto contenido en ácidos grasos

El incrementar los ácidos grasos mono y poliinsaturados se debe vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar, para revertir los parámetros de dislipidemia

Alimentos ricos en estos ácidos grasos monoinsaturados (omega 3) y poliinsaturados (omega 9)

No es una dieta común, pero si es utilizable.

Dieta cetogénica
Es una dieta muy controvertida, por la gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, sin embargo, es muy utilizada para control de peso, debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas.

Indicaciones
En obesidad mórbida y en epilepsia.

Grupo de alimento	Permitidos	No permitidos
Lácteos	Entera y yogurt natural	Semidescremada y descremada
Alimentos de origen animal	Carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamón chicharrón, vísceras en general como hígado, sesos, pata, corazón, riñones, todo tipo de quesos	Carne sin grasa (magra)
Fruta	Ninguna	Todas
Verduras	Todas	Ninguna
Cereales	Ninguno	Todos en general, pan dulce, galletas, pasteles, galletas arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, papa, camote, pastas
Leguminosas	Ninguna	Todas
Aceites y grasas	Todo tipo de: de soja, girasol, canola, oliva, manteca, tocino mayonesa, crema, margarina, mantequilla Fiambres como peperoni, chorizo, longaniza Aguacate aceitunas, chia, linaza	Ninguna
Azúcares	Ninguna	Grasa con proteínas: cacahuete, avellanas, pepitas, nuez, almendras, piñones, pistaches Viscera, de res o cerdo, como hígado, sesos, intestinos, riñón, corazón
Botanas	Ninguna	Azúcar, miel, refrescos, jugos, alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas) Papas, chicharrones preparados con harina.

Dieta hipoproteica
Dieta que reduce la ingesta de proteínas

Indicaciones Para px con enfermedades renales

- Insuficiencia Renal Aguda
- Enfermedad Renal Estadios I al IV sin tratamiento sustitutivo
- Proteinuria

Los **alimentos** a otorgar serán de origen vegetal predominantemente y de origen animal, se permiten una amplia gama, pero la diferencia es que se limita la cantidad.

Dieta hiperproteica
Consiste en consumir más proteínas de lo que se recomienda para el día.

Indicaciones Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo), por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores, es necesario que durante la administración de esta dieta se cuide la función renal.

La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes (hidratos de carbono y lípidos) y las kilocalorías deben ser bien ajustadas al caso, pues generalmente también son dietas altas en kilocalorías para poder abastecer las demandas del organismo

Dieta baja en purinas
Es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos

Indicaciones Cuando se presenta de forma primaria por consumo excesivo de alimentos productores de ácido úrico, o de forma secundaria en pacientes que por alguna patología no eliminan este producto de desecho.

En el menú hay que cuidar preparaciones que no contengan **alimentos** con alto contenido de purinas, proporcionar verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas, para lograr una dieta agradable.

Dieta hiposódica
Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

Indicaciones Es comúnmente utilizada en casos de hipertensión arterial.

El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados.

Dieta hipersódica

Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia, es de muy corta duración.

Dieta insuficiente, malnutrición y desnutrición

Dieta insuficiente

Importancia

Una dieta por debajo de lo normal causa disminución en el rendimiento de los sistemas fisiológicos, especialmente en los mecanismos para el aporte de oxígeno y la eliminación de los desechos metabólicos.

- Una dieta que resulte inadecuada para cubrir las necesidades del organismo pronto determinará el deterioro en la aptitud para el ejercicio cuando el ingreso calórico diario se reduce. La producción de trabajo voluntario disminuye proporcionalmente.

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.

Causas

Puede tener como causa también la sobrealimentación. Una de las principales causas de malnutrición en los países desarrollados y en vías de desarrollo es la simplificación general de las dietas, que se basan principalmente en hidratos de carbono refinados (procedentes del trigo, el arroz y el azúcar), grasas y aceites procesados.

Síntomas

- Son fatiga, mareos y pérdida de peso. La desnutrición no tratada puede causar retraso mental o incapacidad física.

Desnutrición

Definición según OMS

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.

Se llama desnutrición a un estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causadas por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo.

Causas

Puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, también por una dieta inapropiada como hipocalórica o hipoproteica. Tiene influencia en las condiciones sociales o psiquiátricas de los afectados.

Ocurre frecuentemente entre individuos de bajos recursos y principalmente en niños de países subdesarrollados. La diferencia entre esta y la malnutrición.

Desnutrición en niños

- En menores un cuadro clínico de desnutrición puede terminar en **Kwashiorkor** que se da por insuficiencia proteica en la dieta o **Marasmo** que trae como resultado flaqueza exagerada a falta de un déficit calórico total en la dieta. En los niños la desnutrición puede comenzar incluso en el vientre materno.
- Las consecuencias de la desnutrición infantil son:
- Niños de baja estatura, pálidos, delgados, muy enfermizos y débiles, que tienen problemas de aprendizaje y desarrollo intelectual, mayores posibilidades de ser obesos de adultos. Las madres desnutridas dan a luz niños desnutridos y las que padecen anemia o descalcificación tienen más dificultades en el parto con niños de bajo peso.

**UDS. (2024). Antología de
introducción a la nutrición
1er cuatrimestre. Páginas
47-69**