



NOMBRE DEL ALUMNO: ALONDRA BELÉN LÓPEZ MORALES

NOMBRE DEL TEMA: DIETA

PARCIAL: III

NOMBRE DE LA MATERIA: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLÉN

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: NUTRICIÓN



DIETA

Todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas, que incluye los hábitos alimentarios, técnicas de cocción y cantidades proviene del griego *diáita*, "modo de vida"



DIETA OMNÍVORA

Se consumen alimentos de origen animal y vegetal. Tipo de dieta más frecuente en la especie humana.

DIETA CARNÍVORA

Los alimentos de procedencia animal son los predominantes. Es común en la especie humana.

DIETA VEGETARIANA

No se consume carnes de ningún tipo. Los motivos por los que se sigue una dieta vegetariana pueden ser económicos, religiosos, ideológicos, éticos (veganismo), ecológicos y de salud.

TIPOS DE VEGANISMO

Veganismo estricto: no se consume ningún producto procedente de un animal
Lacto vegetarianismo: no se consumen productos procedentes de animales excepto la leche
Ovovegetarianismo: huevos
Apivegetarianismo: miel

MAL USO DE DIETAS

Llevar a cabo estas dietas y esta manera equivocada de alimentarse puede generar o predisponer a las personas a:

- TCA
- Desnutrición
- Hipoglucemia, deshidratación, fatiga crónica e incluso debilidad de huesos, articulaciones y afectaciones del tejido muscular y magro.



LEYES DE LA ALIMENTACION

Son condicionantes para establecer una dieta correcta para cada paciente de forma individualizada.



CUANTITATIVAS

COMPLETA

Debe incluir todos los grupos de alimentos

VARIADA

Debe ser intercambiable y variada en alimentos y tipos de cocción. 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.

ADECUADA

Debe corresponder a los gustos del paciente, su cultura, economía, los aspectos sociales que lo incluyen, religión, etc.

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.

CUALITATIVAS

EQUILIBRADA

Debe involucrar un equilibrio y concordancia entre los macro y micronutrientes.



DIETOTERAPIA



Disciplina que pertenece al ámbito de la dietética.

Se enfoca en el estudio de la combinación de nutrientes e identificación de aspectos claves para prevenir, tratar o curar algunas enfermedades.

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

Se determina los regímenes alimenticios requeridos para tratar determinadas enfermedades,

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



TIPOS DE DIETAS

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



MODIFICADAS EN CONSISTENCIA (En px que tienen dificultades de masticación o deglución)

MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

Dieta de líquidos claros:
Deben ser traslúcidos
En px postquirúrgicos, e inmediatos a estudios para examen de imagen

Alimentos permitidos:
jugo/agua de frutas
nieve/paleta a base de agua o leche
gelatinas
caldos y consomés

Dieta de líquidos completos:
periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en px con alimentación mixta (parenteral y oral), con problemas de deglución y masticación

Alimentos permitidos:
Se administran todo tipo de alimentos, con la condición de que sea líquida
Ej: leche, yogurt natural, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas, crema, caldos, etc.

Dieta de purés:
en px con dificultad para masticar y facilidad para tragar, o en px con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, sin problemas digestivos

Basada en purés, alimentos que se puedan presentar con esa consistencia, tales como sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, verduras coladas, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos, leguminosas, papa, arroz o pasta, carne o pescado, hígado, huevo tibio, etc.

Dieta suave:
En px con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, o con vórices esofágicas

Incluir los alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave. Verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor; carnes de res y puerco molidas, el pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia. Evitar alimentos que presentan orillas cortantes

Dieta blanda:
En periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal. Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal -como gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos

Los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite. condimentos con moderación; excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas.

Dieta hipoenergética:
Se realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias
-Se indica en px con enfermedades metabólicas tales como: sobrepeso, obesidad, hipertensión, síndrome de cushing, hipotiroidismo y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos (inmunosupresores; consumo de corticoides)

Dieta hiperenergética:
Su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado
-Se indica en px con desnutrición y/o enfermedades catabólicas, tales como: cáncer, VIH, sepsis, quemaduras, neurológicas.

Dieta baja en hidratos de carbono:
El contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono complejos
- Orientan a enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar parámetros en sangre como lo son la glucosa y lípidos séricos.

Dietas modificadas en residuo o fibra:
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. Se restringen alimentos tales como los granos integrales, la mayoría de las frutas y vegetales y oleaginosas.
-Se indica en px que deben mantener el colon en reposo (estudios de gabinete, enfermedades gastrointestinales).



TIPOS DE DIETAS

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



MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Dieta Brat o Braty (dieta astringente):

Contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en inglés (banana, rice, apple, toast) plátano, arroz, manzana y pan tostado (alimentos con poder astringente), nació en un intento de detener diarreas graves en pacientes con SIDA. Se agregó la letra "y" de yogurt por sus propiedades benéficas en cuanto a la flora intestinal.

-Indicada n px con diarrea aguda

Dieta hipolipídica

Baja en colesterol < 200mg 2. Baja en grasas saturadas.

Puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias.

Dieta hiperlipídica:

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos

Para revertir los parámetros de dislipidemia, se mencionan los alimentos ricos en estos ácidos grasos monoinsaturados (omega 3) y poliinsaturados (omega 9), de tal manera que te será más fácil integrarlos.

Dieta cetogénica:

Alta en contenido de grasas, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales. Debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas.

Indicada en px con obesidad mórbida y en epilepsia.

Dieta hipoproteica:

Baja en aporte proteico (debajo del requerimiento normal, que va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal).

se indica en padecimientos del riñón como: IRA, enfermedad renal estadios I al IV sin tratamiento sustitutivo, proteinuria

Dieta hiperproteica:

Dieta que sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas. Se indica en pacientes que se encuentran en hipermetabolismo, (autoconsumo); sepsis, desnutrición proteica, ERC en tratamiento sustitutivo, politraumatizado, VIH, cáncer, quemados, estados febriles/hipercatabólicos.

Dieta baja en purinas:

Los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, en general se proporciona verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas, con lo que puedes lograr una dieta agradable.

-Indicada en pacientes con elevación de ácido úrico.

Dieta hiposódica:

dieta que controla la ingestión de sodio para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

-Utilizada en casos de hipertensión arterial.

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



Bibliografía:

antología UDS introducción a la nutrición

Dieta insuficiente:

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.

Malnutrición:

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. Los síntomas son fatiga, mareos y pérdida de peso. La desnutrición no tratada puede causar retraso mental o incapacidad física.

Desnutrición:

La OMS define tal concepto como la mayor amenaza individual a la salud pública mundial estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causadas por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo. 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.