



CUADRO SINOPTICO

Nombre del alumno: **Sheyla Montserrat Gordillo Villatoro**

Nombre del tema: **Dieta**

Parcial: **3°**

Nombre de la materia: **Introducción a la nutrición**

Nombre de profesor: **Daniela Monserrat Méndez Guillen**

Nombre de la licenciatura: **Nutrición**

Cuatrimestre: **1°**



3.1 DEFINICIÓN DE DIETA

Definición

Es todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas.

La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir.

Depende

De factores culturales, individuales, ambientales, económicos, familiares, de disponibilidad de alimentos y otros.

Nos ayuda

A mantener una salud física y mental.

Corrige

Problemas de salud o bien para modificar características constitucionales.

Dieta omnívora

Cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal.

Dieta carnívora

Alimentos de procedencia animal son los predominantes.

Dieta vegetariana

Cuando no se consume carnes de ningún tipo.



3.2 LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

Calidad y cantidad

La calidad de los alimentos y la cantidad necesaria para mantener una alimentación equilibrada y satisfacer las necesidades personales.

Combinación

Combinar los diferentes grupos de alimentos de manera balanceada es clave para adecuar las comidas.

Leyes

Se dividen en cualitativas y cuantitativas, son herramientas que ayudan a establecer dietas correctas.

Cualitativas

Se refiere a todas las cualidades no medibles numéricamente en la dieta de los pacientes.

- completas
- variadas
- inocuas
- adecuadas

Cuantitativas

Se centran en la cantidad y proporción de los alimentos que se deben consumir para mantener una dieta equilibrada y saludable.

- miden cantidades suficientes para el px
- equilibrio



3.3 DIETOTERAPIA

Es la ciencia que estudia la correcta combinación de alimentos e identifica los aspectos clave en cada tratamiento específico.

Se utiliza

Como parte del tratamiento médico de diversas enfermedades y condiciones de salud.

- diabetes
- hipertensión
- obesidad

Monitoreo y ajuste

Implica un seguimiento continuo del progreso del paciente, permitiendo ajustes en el plan dietético según sea necesario.

Incorporación

Se pueden incluir alimentos que aporten beneficios adicionales para la salud, como los ricos en antioxidantes.



3.4 TIPOS DE DIETAS

Existen

Múltiples tipos de dietas utilizadas mayormente en el área clínica y/o hospitales.

Tipos

- Modificadas en consistencia
- Modificadas en el contenido de nutrientes

Modificadas en consistencia

Sirve para

Problemas al deglutir y no son punzocortantes.

- Mecánicas (Alimentos blandos)
- composición del alimento (se modifica a blanda)

Modificadas en el contenido de nutrientes

son

- carbohidratos
- lípidos
- proteínas
- calorías
- micronutrientes



3.4.1 DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

líquidos claros

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

Los líquidos que se proveen son traslúcidos, con mínimo residuo intestinal.

Alimentos recomendados

Consiste

En alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua.

Dieta de líquidos completos o líquidos generales y proporciona el mínimo residuo intestinal.

Tipos

- dieta suave
- dieta blanda
- dieta de pure



3.4.2 DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Proveen

Los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

Para conjuntar los tipos de dietas modificadas en energía y macronutrientes.

Proteínas, energía, carbohidratos y lípidos.

Dietas terapéuticas

Nos ayudan a la curación de las enfermedades y/o en ocasiones son la base del tratamiento.

Modificada en energía.

Dieta hipoenergética

Se puede indicar en general para enfermedades metabólicas o de algunos farmacos.

Metabólicas

- sobrepeso
- obesidad
- hipertensión
- síndrome de Cushing

Fármacos

- inmunosupresores
- consumo de corticoides



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Dieta

hiperenergética

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético que se origina por enfermedades catabólicas.

Desnutrición

- energética
- mixta (energética proteica)

Enfermedades

- cáncer
- SIDA
- neurológicas
- quemaduras

Dieta baja en hidratos de carbono

Se indica

A enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra.

Enfermedades

- diabetes tipo 1 y 2
- obesidad
- síndrome metabólico
- hipertrigliceridemia

Dietas modificadas en residuo o fibra

se indica

Se indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo, es decir el mínimo volumen fecal.

- enfermedades gastrointestinales
- endoscopia



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Dieta Brat o Braty

Indicado para 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

- lácteos
- A.O.A
- verduras
- frutas
- cereales
- azucares

Dieta hipolipídica

Es indicada para prevención o en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias.

Las dislipidemias primarias que resultan de un consumo inadecuado de alimentos no saludables y las dislipidemias secundarias son por herencia.

Enfermedades

- obesidad y sobrepeso
- diabetes tipo 2
- anabólicos

Dieta hiperlipídica

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos aunque no son muy común pero si se llegan a utilizar.

Ayuda

Para revertir los parámetros de dislipidemia

Alimentos

Ricos en ácidos grasos monoinsaturados como el omega 3 y el omega 9.



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Dieta cetogénica

Se indica para la obesidad mórbida y en epilepsia, resulta desequilibrada en vitaminas y minerales para control de peso.

Con una restricción importante de hidratos de carbono, básicamente solo en forma de verduras.

Alimentos

- lácteos
- A.O.A
- leguminosas
- frutas y verduras
- cereales
- aceites

Dieta hipoproteica

Alimentación que reduce la cantidad de proteínas consumidas.

Indicada

Para proteger ciertos órganos, como los riñones y el hígado, cuando estos tienen dificultad para procesar productos derivados.

Alimentación

serán de origen vegetal y de origen animal, pero la diferencia es que se limita la cantidad.

Dieta hiperproteica

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo o promover la saciedad en procesos de pérdida de peso.

La dieta debe cubrir otros nutrientes y ajustarse las calorías para satisfacer las necesidades.

Enfermedades

- sepsis
- cáncer
- VIH
- estados febriles



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Dieta baja en purinas

Se indica a pacientes que por alguna patología no eliminan un producto de desecho.

Es esencial la selección de los alimentos, pues, aunque la mayoría de los alimentos contienen purinas.

alimentación

- frutas y verduras
- cereales
- lácteos
- legumbres

Dieta hiposódica

Utilizada en casos de hipertensión arteria, con una alimentación baja en sodio.

Enfermedades

- hipertensión arteria
- insuficiencia cardíaca
- enfermedades renales
- enfermedades hepáticas

Dieta hipersódica

Se utiliza para pacientes con hiponatremia, es de muy corta duración.



3.5 DIETA INSUFICIENTE, MALNUTRICIÓN Y DESNUTRICIÓN

Una dieta por debajo de lo normal causa disminución en el rendimiento de los sistemas fisiológicos.

Malnutrición

Resulta por una dieta inadecuada en la que el cuerpo no recibe los nutrientes necesarios o los recibe en exceso.

Se basan principalmente en hidratos de carbono refinados y ocurre cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes.

Síntomas

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

Desnutrición

Puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes.

Ocurre frecuentemente entre individuos de bajos recursos y principalmente en niños de países subdesarrollados.

Consecuencias

Niños de baja estatura, pálidos, delgados, débiles, muy enfermizos como tener anemia.