



Actividad de unidad

Nombre del Alumno: Alessandra Guillén Aguilar

Nombre del tema: Dietas

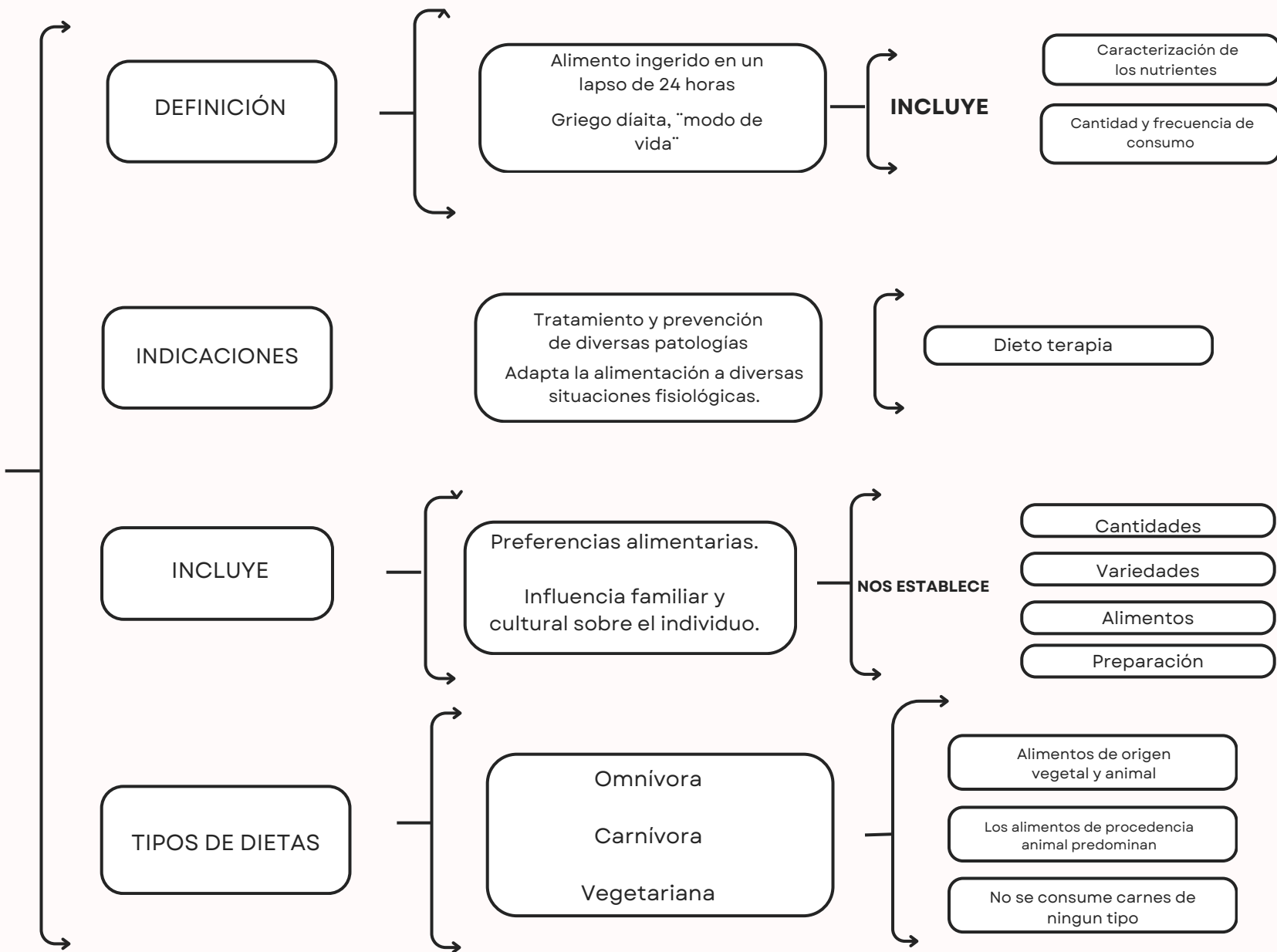
Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

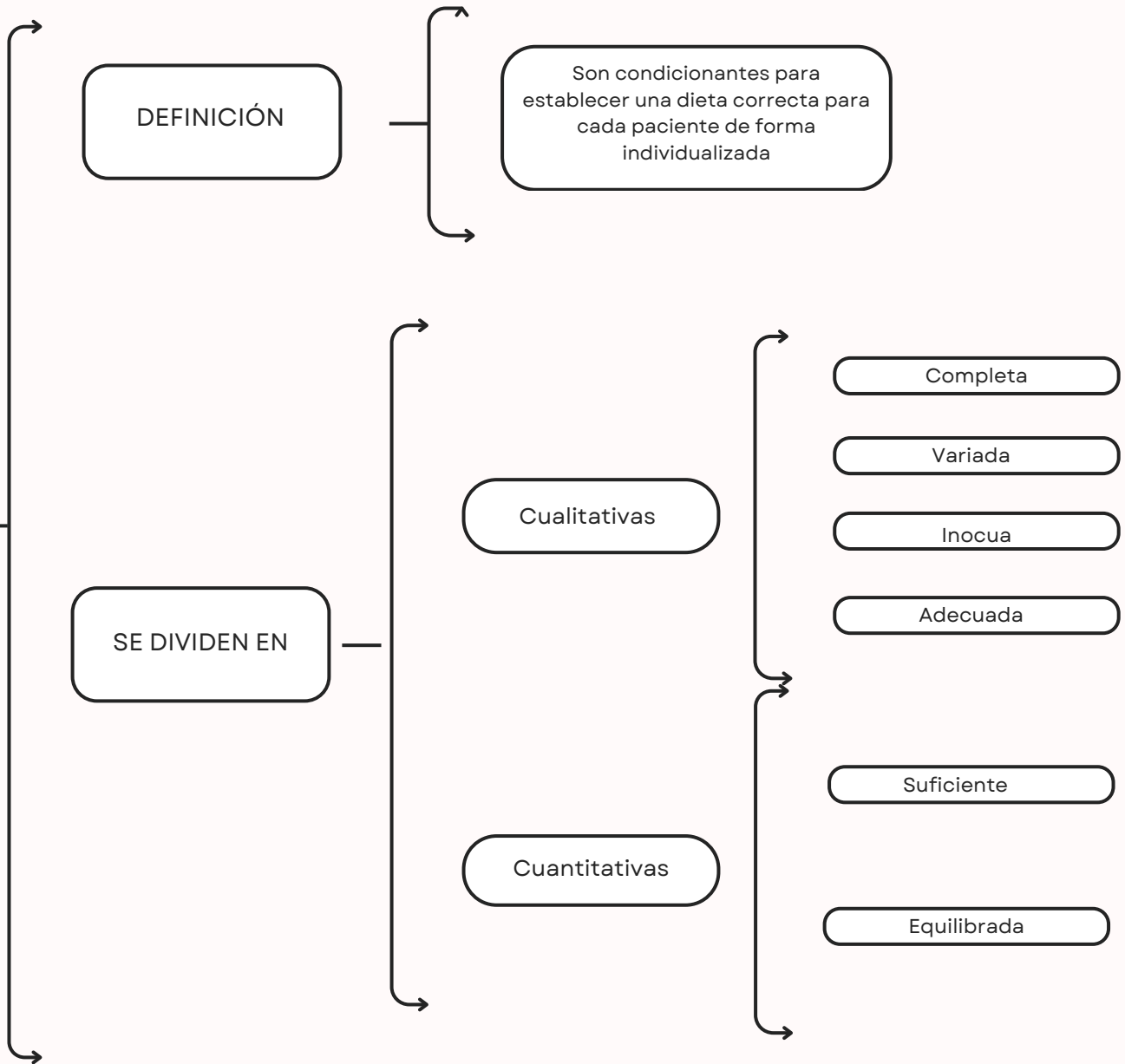
Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: I

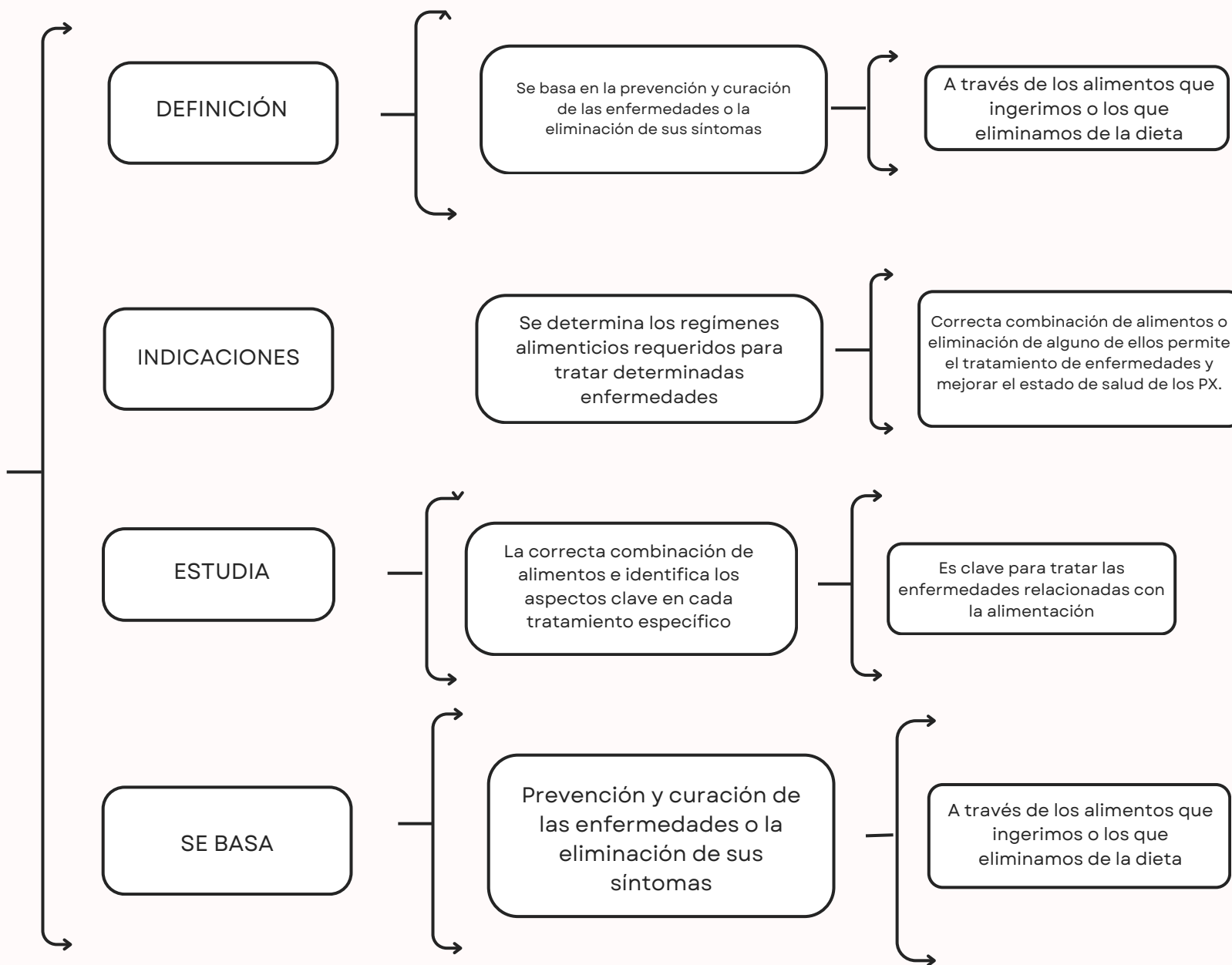
DIETA



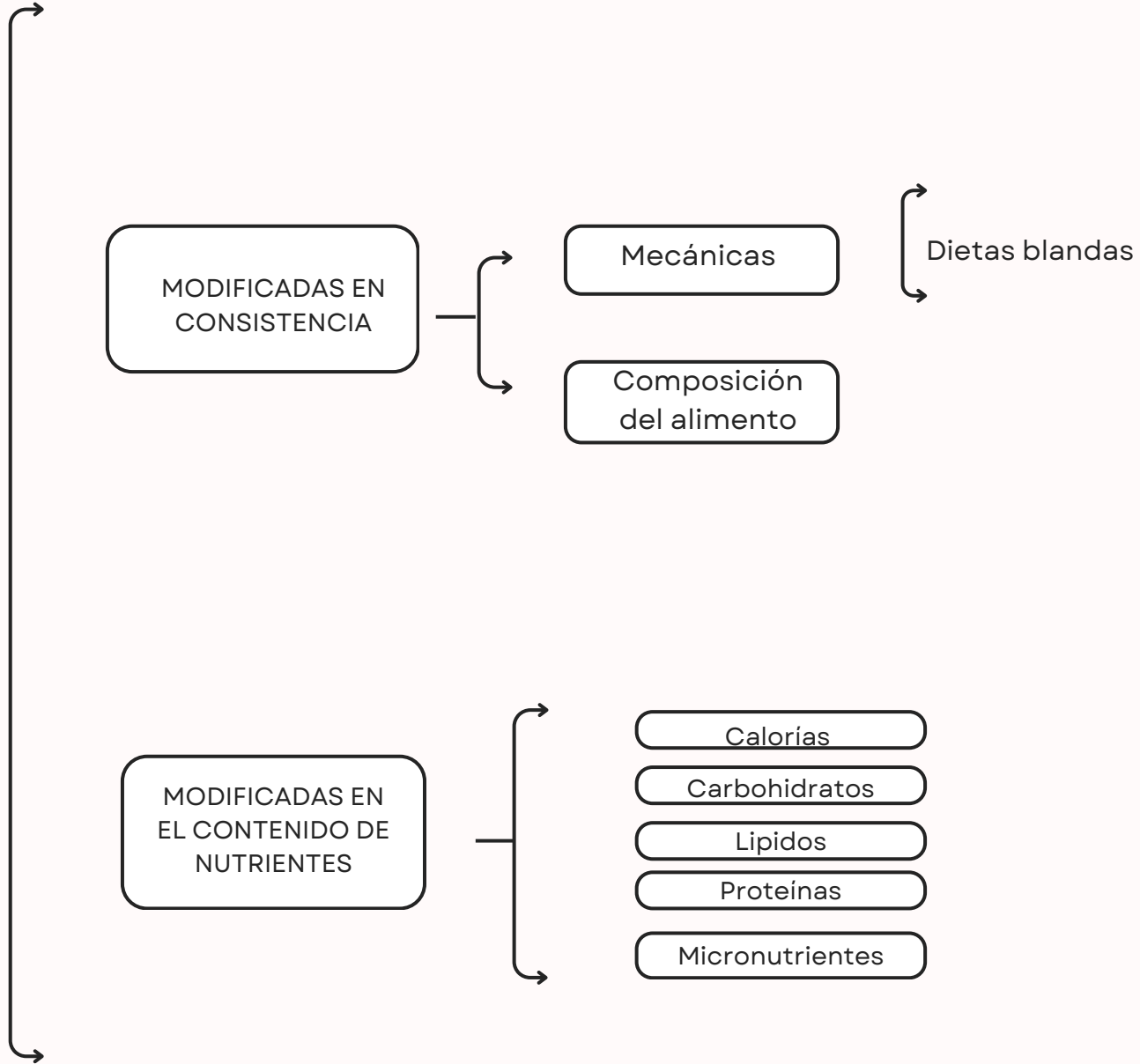
LEYES DE ALIMENTACIÓN



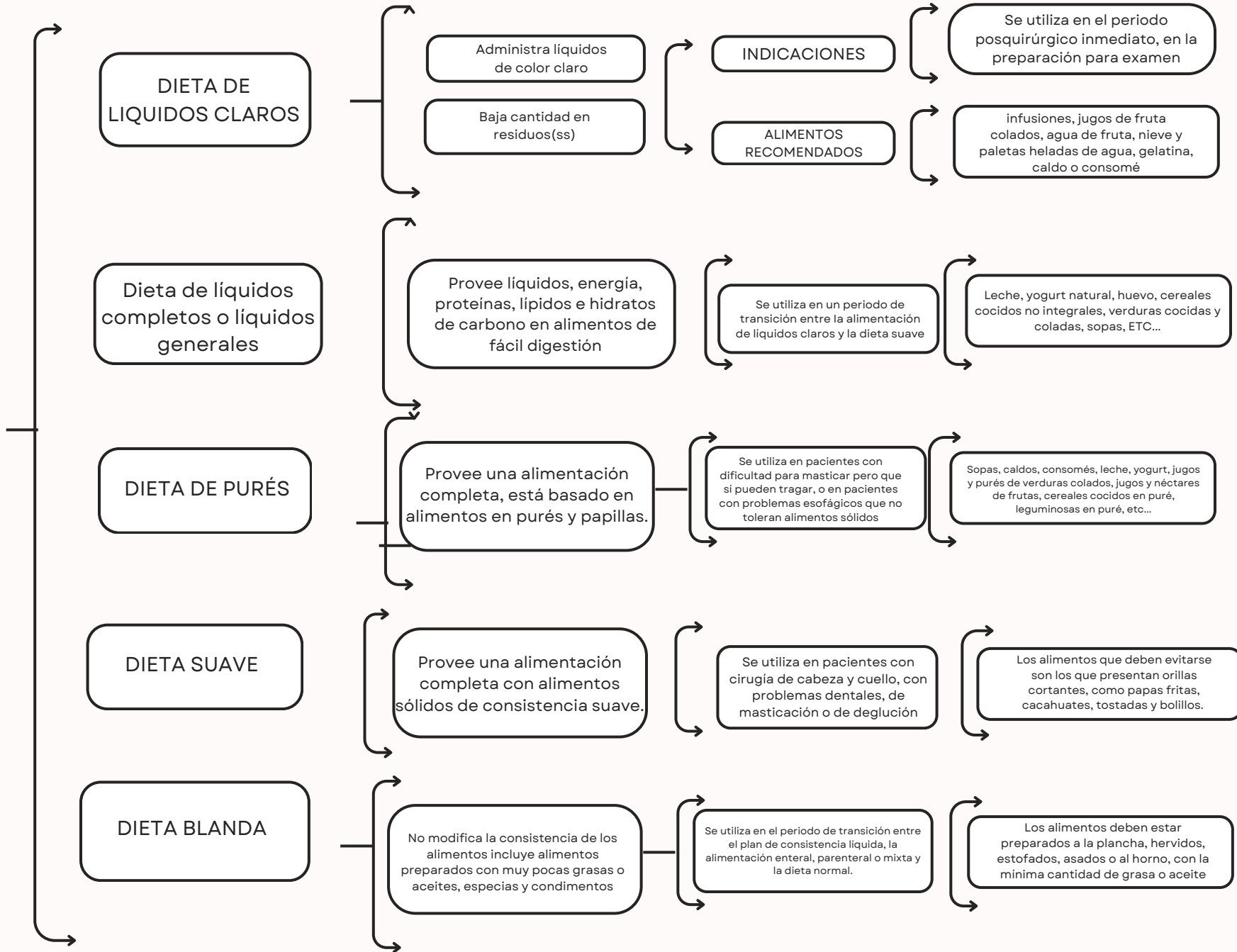
DIETO TERAPIA



TIPOS DE DIETAS

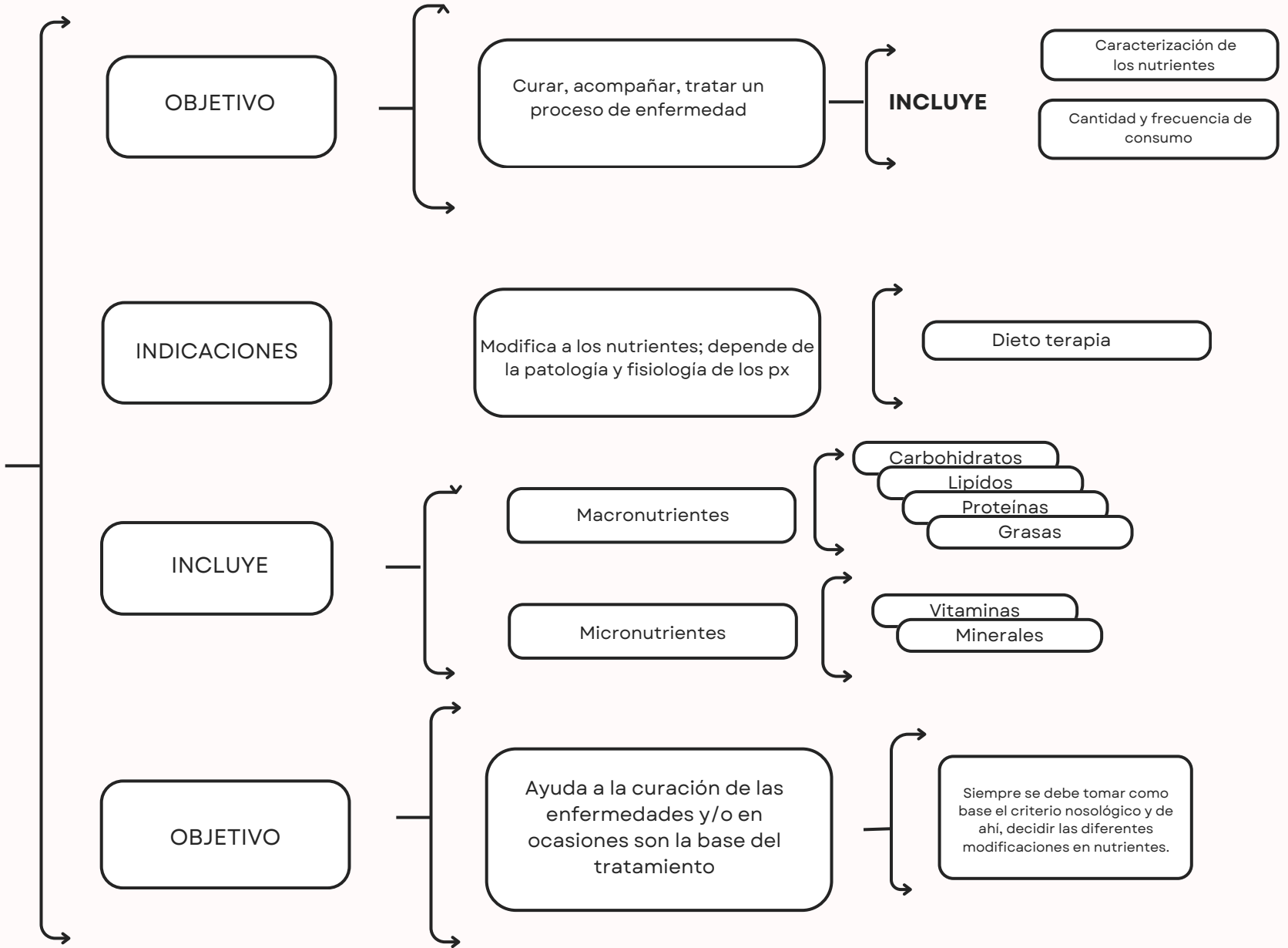


DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIAS



Alimentos ingeridos en un lapso de 24 horas

DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES



DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIAS

DIETA HIPOENERGETICA

Es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo

Para enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos

- METABOLICAS
 - Sobrepeso, obesidad, hipertensión, síndrome de cushing, hipotiroidismo
- FÁRMACOS
 - Inmunosupresores
 - Consumo de corticoides

DIETA HIPERGENETICA

Se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético

Se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente

DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO

La modificación de los HC reduciendolos a los requerimientos mínimos. Alta en fibra dietética.

Va dirigida a px. con enfermedades metabólicas. Diabetes, obesidad, S. Metabólica.

- A. Permitidos
 - Con bajo indice glucemico, carnes magras, aguacate y aceite de olivo.
- A. No permitidos
 - Con alto indice glucemico. A. Altos en azúcar, pan blanco, arroz, bebidas endulzadas.

DIETAS MODIFICADAS EN RESIDUO O FIBRA

Tipo de carbohidrato que no se puede digerir y el residuo es la parte no digerida del alimento

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

- A. Permitidos
 - Pera, arroz, tapioca, yogurt, pollo, chayotes cocidos, manzana.
- A. No permitidos
 - Leche entera, cerdo, res, pescado, refrescos, jugos, mermeladas, etc.

Dieta Brat o Braty

Contiene solo 4 alimentos, plátano, arroz, manzana y pan tostado. No se debe mantener más de 48 hr. por la baja deficiencia de nutrientes

Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que si pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos

Sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos y purés de verduras colados, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré, etc...

DIETAS MODIFICADAS EN RESIDUOS O FIBRAS

Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.

En pacientes con diarrea aguda, en pacientes con diarrea por SIDA.

Banana, arroz, manzana, pan tostado. Se agrega "Y" al nombre "BRATY" indica el consumo de yogurt.

DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIAS

DIETA HIPOLIPÍDICA

Dieta baja en grasas/lípidos. Esta relacionada con patologías y se recomienda que sea baja en grasas saturadas y baja en colesterol.

Dieta preventiva o usada en patologías: cardiovascular, metabólica y en dislipidemia

A. Permitidos
A. No permitidos

Permitidos: Frutas, verduras, carne magra, cereales integrales, pescados blancos.
No permitidos: Frituras, alimentos procesados, lácteos enteros, carnes rojas.

DIETA HIPERLIPÍDICA

Dieta alta en grasas saludables. Incrementa el consumo de lípidos saturados y polinsaturados

Sirve para px. Con dislipidemia para personas con requerimientos altos en energía.

A. Permitidos
A. No permitidos

Permitidos: Aceites vegetales, aguacate, frutos secos, pescado azules.
No permitidos: Azúcar refinada, harinas blancas, alimentos procesados.

DIETA CETOGENICA

Dieta alta en proteínas y alto consumo de CH. Gran cantidad de grasa debe evitarse a las 6 semanas de la dieta.

Es usada para bajar de peso y para px. Con epilepsia refractaria.

A. Permitidos
A. No permitidos

Permitidos: Carnes, pescados, huevo, vegetales, aceites pocos CH.
No permitidos: Cereales, frutas, dulces, azúcares, muchos CH.

DIETA HIPOPROTEICA

Plan de alimentación bajo en calorías.

Se indica en pacientes con insuficiencia renal. Deben ser muy bien cuidadas, debido a un alto riesgo de desnutrición proteica

A. Permitidos

Permitidos: Origen vegetal predominantemente y de origen animal, se permiten una amplia gama.

DIETA HIPERPROTEICA

Dieta alta en proteínas. Cuando el consumo sobrepasa a 1g/kg/día de proteínas

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo. (Cancer, quemados)

DIETA BAJA EN PURINAS

Los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos

Se presenta de forma primaria por consumo excesivo de alimentos productores de ácido úrico

Evitar alimentos con alto contenido de purinas

DIETA HIPOSÓDICA

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

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

Prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio

Para pacientes con hiponatremia

DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIAS

DIETA HIPOLIPÍDICA

Dieta baja en grasas/lípidos. Esta relacionada con patologías y se recomienda que sea baja en grasas saturadas y baja en colesterol.

Dieta preventiva o usada en patologías: cardiovascular, metabólica y en dislipidemia

A. Permitidos
A. No permitidos

Permitidos: Frutas, verduras, carne magra, cereales integrales, pescados blancos.
No permitidos: Frituras, alimentos procesados, lácteos enteros, carnes rojas.

DIETA HIPERLIPÍDICA

Dieta alta en grasas saludables. Incrementa el consumo de lípidos saturados y polinsaturados

Sirve para px. Con dislipidemia para personas con requerimientos altos en energía.

A. Permitidos
A. No permitidos

Permitidos: Aceites vegetales, aguacate, frutos secos, pescado azules.
No permitidos: Azúcar refinada, harinas blancas, alimentos procesados.

DIETA CETOGENICA

Dieta alta en proteínas y alto consumo de CH. Gran cantidad de grasa debe evitarse a las 6 semanas de la dieta.

Es usada para bajar de peso y para px. Con epilepsia refractaria.

A. Permitidos
A. No permitidos

Permitidos: Carnes, pescados, huevo, vegetales, aceites pocos CH.
No permitidos: Cereales, frutas, dulces, azúcares, muchos CH.

DIETA HIPOPROTEICA

Plan de alimentación bajo en calorías.

Se indica en pacientes con insuficiencia renal. Deben ser muy bien cuidadas, debido a un alto riesgo de desnutrición proteica

A. Permitidos

Permitidos: Origen vegetal predominantemente y de origen animal, se permiten una amplia gama.

DIETA HIPERPROTEICA

Dieta alta en proteínas. Cuando el consumo sobrepasa a 1g/kg/día de proteínas

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo. (Cancer, quemados)

DIETA BAJA EN PURINAS

Los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos

Se presenta de forma primaria por consumo excesivo de alimentos productores de ácido úrico

Evitar alimentos con alto contenido de purinas

DIETA HIPOSÓDICA

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

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

Prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio

Para pacientes con hiponatremia

DIETA INSUFICIENTE, MALNUTRICIÓN Y DESNUTRICIÓN

MALNUTRICIÓN

DEFINICIÓN

Es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada

CAUSA

hay nutrientes que faltan, o de los cuales hay un exceso, o cuya ingesta se da en la proporción errónea. Otra causa también la sobrealimentación

Ocurre cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes

SINTOMAS

Fatiga, mareos y pérdida de peso.

La desnutrición no tratada puede causar retraso mental o incapacidad física

DESNUTRICIÓN

DEFINICIÓN

Estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causadas por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo

La mayor amenaza individual a la salud pública mundial, según la OMS.

CAUSA

Puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes

Tiene influencia en las condiciones sociales o psiquiátricos de los afectados

EN INFANTES

Puede comenzar incluso en el vientre materno.

CONSECUENCIAS

Pálidos, delgados, muy enfermizos y débiles, con problemas de aprendizaje y desarrollo intelectual.