



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Liliana Aguilar Diaz

Nombre del tema: Dieta

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición

Cuatrimestre: I

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.

Factores de una dieta

El estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión

Consecuencias de una mala alimentación

TCA, enfermedades o trastornos de la conducta alimentaria como la bulimia, anorexia o la distrofia corporal, desnutrición hipoglucemia, deshidratación, fatiga crónica e incluso debilidad de huesos, articulaciones y afectaciones del tejido muscular y magro.

Dietas contemporáneas

Dieta omnívora: cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal.
Dieta carnívora: si los alimentos de procedencia animal son los predominantes.
Dieta vegetariana: cuando no se consume carnes de ningún tipo.

Leyes de la alimentación



Las leyes de la alimentación son condicionantes para establecer una dieta correcta para cada paciente de forma individualizada. Y se dividen en dos.

Cualitativas

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

- Completa
- Variada
- Inocua
- Adecuada

Cuantitativas

- Suficiente
- Equilibrada

Dietoterapia



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.

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

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.

Tipos de dieta

Se denomina dieta correcta a aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud.

Modificadas 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
- Dieta de líquidos completos o líquidos generales
- Dieta de pures
- Dieta suave
- Dieta blanda

Modificadas en el contenido de nutrientes

Las dietas terapéuticas tienen como finalidad ayudar a la curación de las enfermedades y/o en ocasiones son la base del tratamiento, también pueden menguar síntomas, por lo que para decidir la dietoterapia, siempre se debe tomar como base el criterio nosológico y de ahí, decidir las diferentes modificaciones en nutrientes.

- Dieta hipoenergética
- Dieta hiperenergética
- Dieta baja en hidratos de carbono
- Dieta modificadas en residuo o fibra
- Dieta Brat o Braty (dieta astringente)
- Modificada en tipos y cantidad de lípidos (hipolipídica)
- Dieta hiperlipídica
- Dieta cetogénica
- Dieta hipoproteica
- Dieta hiperproteica
- Dieta baja en purinas
- Dieta hiposódica
- Dieta hipersódica

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

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

Una de las principales causas de malnutrición es la simplificación general de las dietas, que se basan principalmente en hidratos de carbono refinados, grasas y aceites procesados.

Desnutrición

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.

En menores un cuadro clínico de desnutrición puede terminar en Kwashiorkor que se da por insuficiencia proteica en la dieta o Marasmo que resulta en flaqueza exagerada a falta de un déficit calórico total en la dieta.