



# Mi Universidad

## Cuadro Sinóptico

*Nombre del Alumno: Estrella Morales Rodríguez*

*Nombre del tema: Cuadro Sinóptico*

*Parcial: tercero*

*Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: primero*

Todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas.

### Tipos de dieta

- Omnívora
- Carnívora
- Vegetariana

Incluye alimentos de origen animal y vegetal. (La más común en humanos)

Predominan alimentos de origen animal.

- Excluye carnes.
- Motivos: económicos, religiosos, éticos, ecológicos y de salud.

- **Lacto-vegetarianismo:** Permite leche.
- **Ovo-vegetarianismo:** Permite huevos.
- **Api-vegetarianismo:** Permite miel.

### Diferencia entre dieta y plan alimentario

- Dieta
- Plan alimentario

Alimentos y hábitos cotidianos.

Estrategias y control para cumplir objetivos de salud específicos.

### Dietas mágicas

- restricción de alimentos.
- Prometen pérdida de peso rápida sin esfuerzo.

Consecuencias negativas para la salud.

- Riesgo de recuperación de peso inmediata.
- Posibilidad de desarrollar Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).
- Carencia de nutrientes esenciales, llevando a desnutrición y otras afecciones graves.
- Riesgo de hipoglucemia, deshidratación, fatiga crónica y debilidad ósea y muscular.

## DEFINICION DE DIETA

# LEYES DE LA ALIMENTACION

## Definición

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

## Cualitativas

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

- **Completa** { Incluir todos los grupos de alimentos.
- **Variada** { Intercambiar alimentos y métodos de cocción para mayor aporte nutricional (mayor variedad de colores en alimentos = mayor aporte).
- **Inocua** { Sin componentes que representen riesgo; requiere buena higiene personal y alimentaria.
- **Adecuada** { corresponder a los gustos del paciente, su cultura, economía, los aspectos sociales que lo incluyen, religión, etc.

## Cuantitativas

Aquellos numéricamente medibles en la dieta de los pacientes, son:

- **Suficiente** { Cubrir los requerimientos necesarios según la condición, etapa de vida, actividad física, y estado de salud.
- **Equilibrada** { Mantener un equilibrio adecuado entre macronutrientes y micronutrientes.

# DIETOTERAPIA

## Definición

- Disciplina dentro del ámbito de la dietética.
- Enfocada en la combinación óptima de nutrientes y aspectos claves de la alimentación para prevenir, tratar o curar enfermedades.

## Según la OMS

- Se basa en la prevención y curación de enfermedades o la eliminación de sus síntomas mediante la alimentación.

## Objetivo

- Determina regímenes alimenticios específicos para tratar enfermedades.
- La correcta combinación y selección de alimentos contribuye a:

- Mejorar el estado de salud de los pacientes.
- Tratar enfermedades relacionadas con la alimentación.

# TIPOS DE DIETA

## Dieta correcta

- Ingesta de alimentos que contribuye a mantener, mejorar o recuperar la salud.
- Proceso influenciado por la cultura y voluntariamente que determinan una buena alimentación.

## Importancia de una correcta nutrición

- Fundamental para la salud y desarrollo, fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de enfermedades.

## Elementos que conforman una dieta correcta

- Alimentos de origen vegetal y animal.
- El ejercicio, reduce riesgos de enfermedades como obesidad e hipertensión.
- **Primera Etapa de Vida**

- La lactancia materna es esencial para una correcta nutrición en los primeros meses.

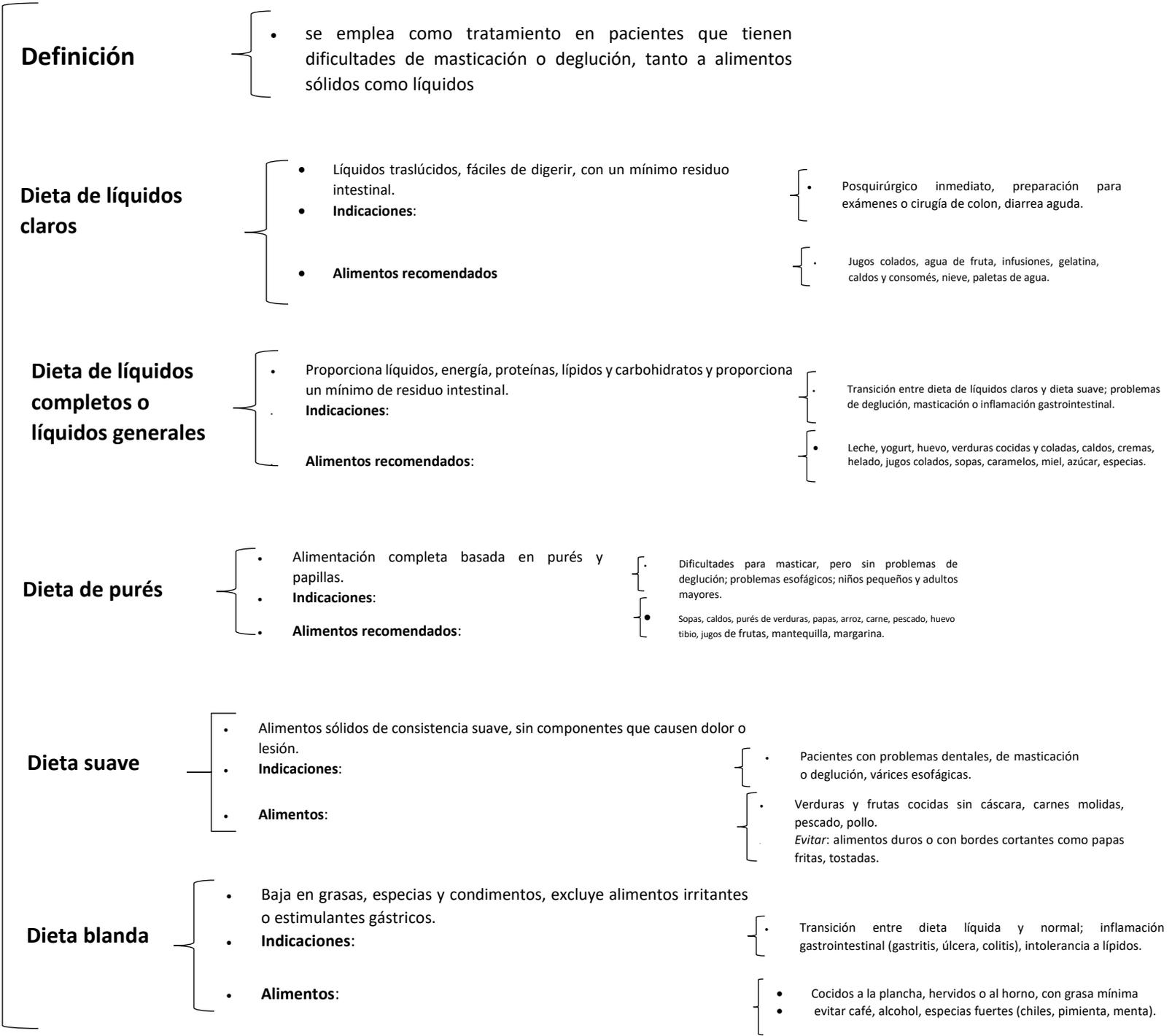
## Dieta equilibrada

- Ingesta de alimentos en proporciones adecuadas y de manera continua.
- Contribuye al bienestar y previene enfermedades a largo plazo.

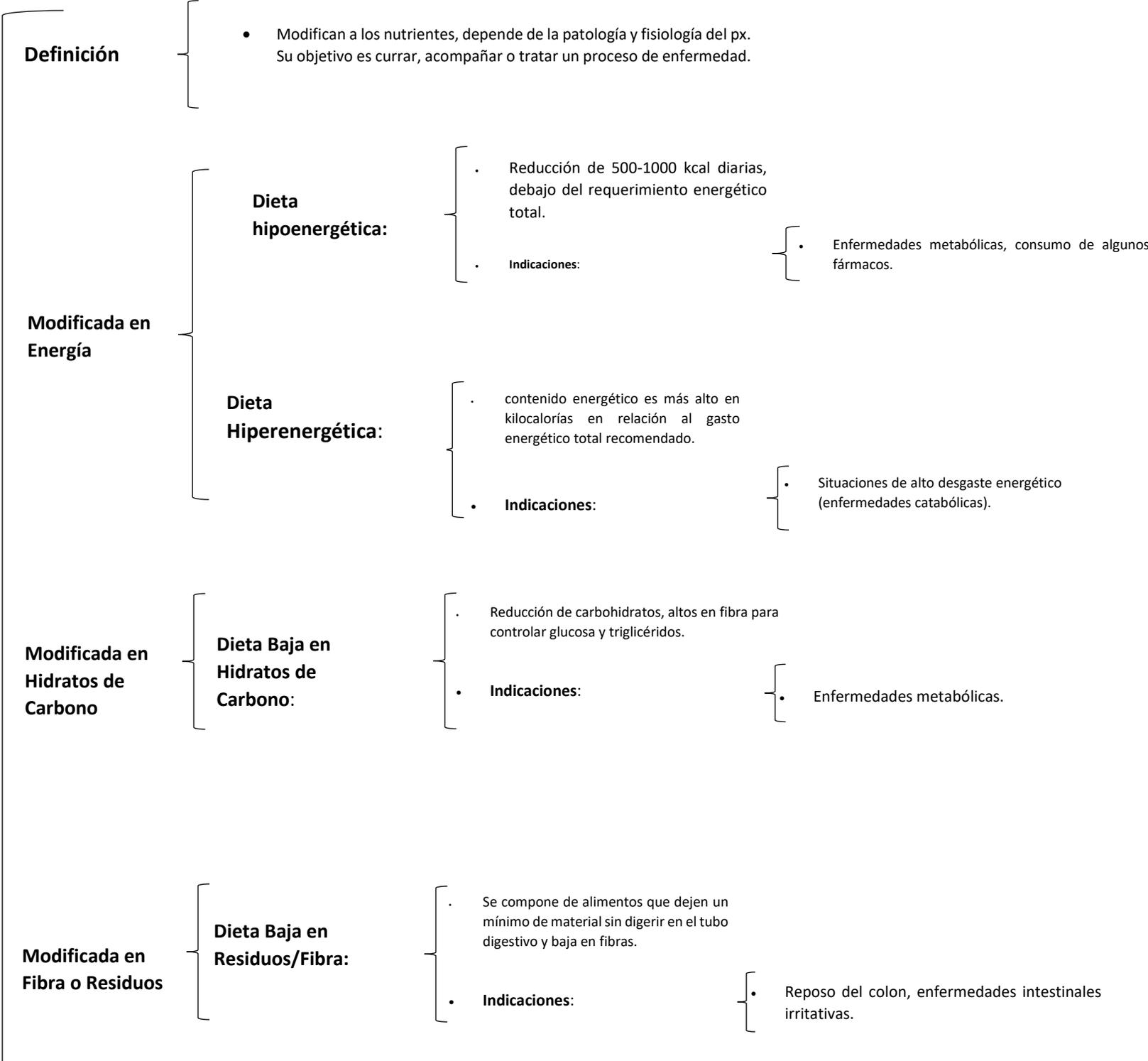
## Clasificación

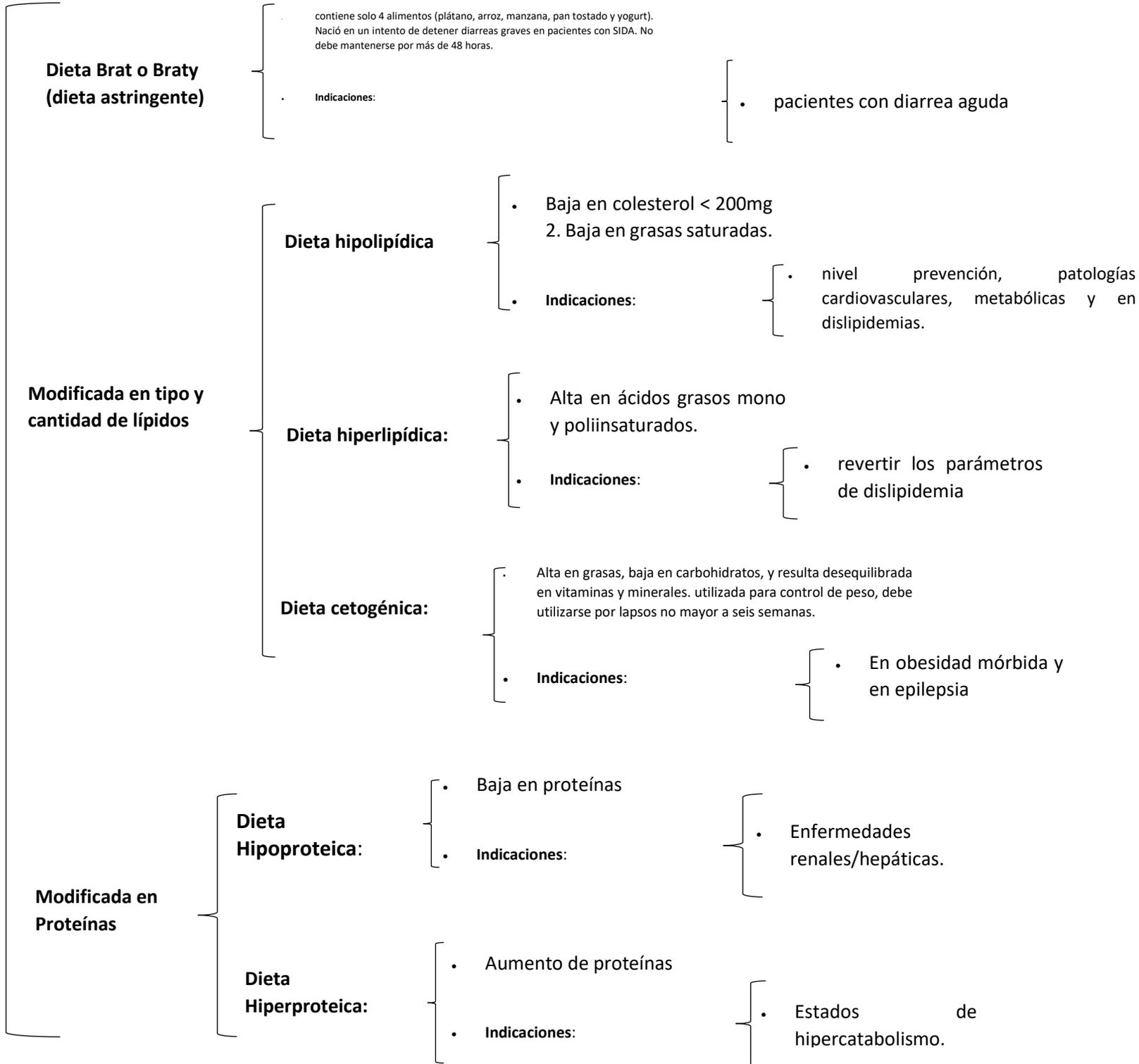
- Modificadas en consistencia
- Modificadas en el contenido de nutrientes

# DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA



**DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES**





**Modificada en Purinas**

**Dieta Baja en Purinas:**

- alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas.
- **Indicaciones:**

- Control de síntomas relacionados con

**Modificada en Micronutrientes**

**Dieta Hiposódica:**

- Reducción de sodio para evitar retención de líquidos.
- **Indicaciones:**

- Hipertensión arterial..

**Dieta Hipersódica:**

- prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio
- **Indicaciones:**

- a para pacientes con hiponatremia

# DIETA INSUFICIENTE, MALNUTRICION Y DESNUTRICION

