



Cuadro Sinoptico

Nombre del Alumno: Eddy Damian Cruz Castañeda

Nombre del tema: Cuadro Sinoptico

Parcial: 03

Nombre de la Materia: Introduccion a la nutricion

Nombre del profesor: Daniel Monserrat Mendez

Guillen

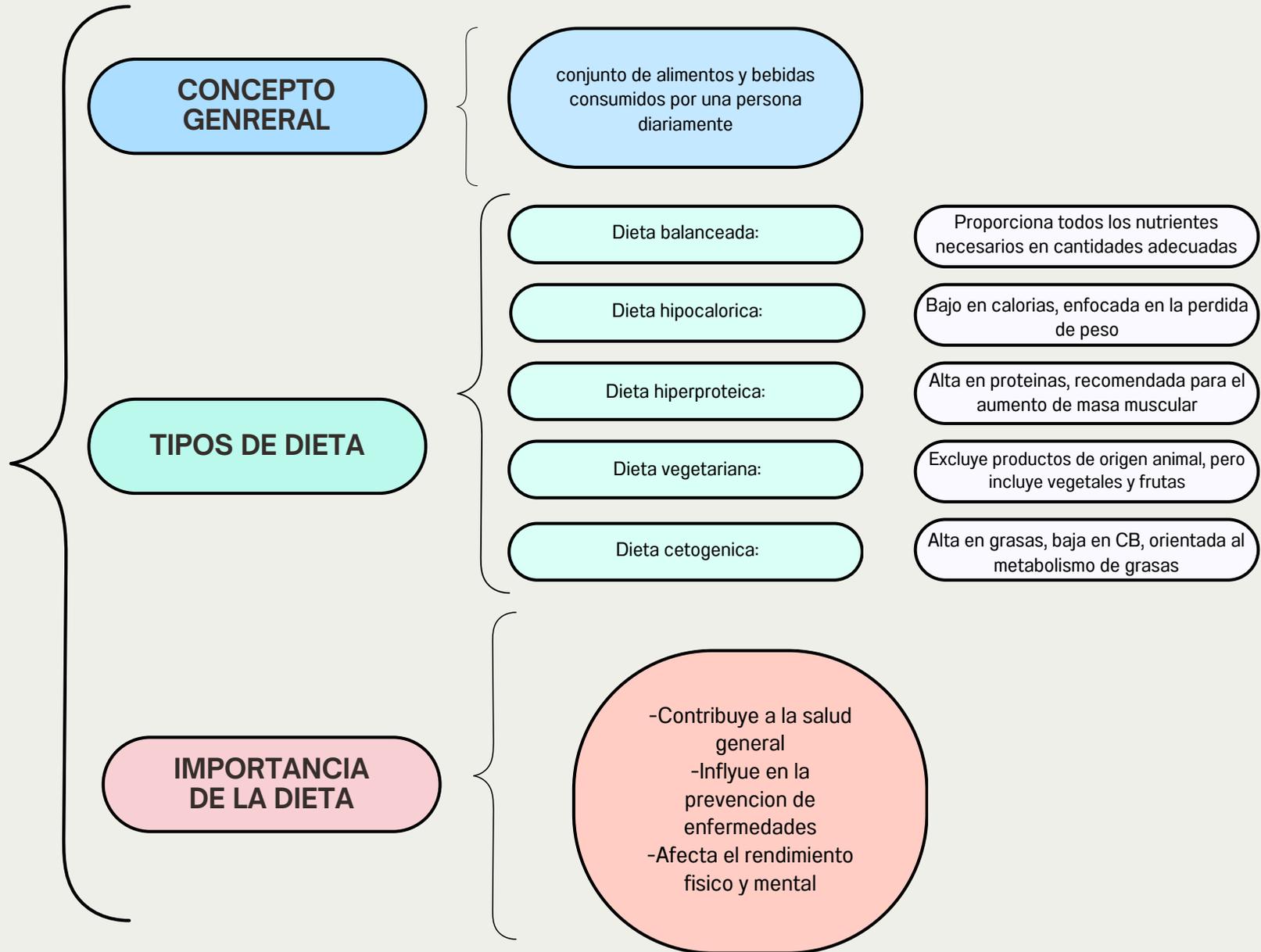
Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en

Nutrición

Cuatrimestre: 01



DEFINICION DE DIETA



LEYES DE ALIMENTACION

* LEY DE LA CANTIDAD O SUFICIENCIA

- La dieta debe aportar las calorías necesarias
- Calorías ajustadas para mantener el equilibrio energético
- factores a considerar:
Edad, sexo, activación física, estato fisiológico (embarazo, lactancia, etc.)
- Objetivo: Evitar la desnutrición o el exceso de peso.

* LEY DE LA CALIDAD

- La dieta debe incluir todos los nutrientes necesarios esenciales como lo son:
- Macronutrientes: proteínas, cb, grasas
- Micronutrientes: vitaminas y minerales
- Importancia de cada nutriente:
- Proteínas: crecimiento y reparación de tejidos
- CB: principal fuente de energía
- Grasas: reserva energética y protección de órganos
- Vitaminas: regulan funciones metabólicas
- Minerales: función estructural y reguladora
- Objetivo: prevenir deficiencias nutricionales

* LEY DE LA ARMONIA

- Los nutrientes deben estar en proporciones adecuadas
- Garantiza el equilibrio entre nutrientes
- Ejemplo de proporciones: Proteínas: 10-15% de la ingesta calórica diaria, Carbohidratos: 50-60%, Grasas: 25-30%
- Objetivo: Optimizar el uso de los nutrientes

* LEY DE LA ADECUACION

- La dieta debe adaptarse a las necesidades individuales
- Factores a considerar:
- Edad (niños, adolescentes, adultos, ancianos)
- Estado de salud (enfermedades, alergias, etc.)
- Estilo de vida (deportista, sedentario, etc.)
- Objetivo: personalizar la dieta para maximizar su efecto positivo en cada persona

DIETA TERAPIA

DEFINICION

- Uso de la alimentacion para prevenir, trsstar y mejorar enfermedades

OBJETIVOS

- Mantener o recuperar la salud
- Prevenir complicaciones
- Mejorar la calidad de vida del paciente

PRINCIPIOS BASICOS

- individualizacion: La dieta se adapta a las necesidades y la condicion especifica del paciente
- Equilibrio nutricional: Proporcion adecuada de nutrientes esenciales segun la enfermedad
- Sostenibilidad: La dieta debe ser factible y mantenible en el tiempo

TIPOS DE DIETAS TERAPEUTICAS

- Dieta hipocalorica: reducida en calor, recomendada para perdida de peso y control de la obesidad
- Dieta hiposodica: baja en sodio, recomendada para la hipertencion y problemas renales
- Dieta hiperproteica: alta en proteinas, indicada para pacientes con desgaste muscular o bajo peso
- Dieta cetogenica: alta en grasas, baja en cb, util en epilepsia y control de peso
- Dieta para diabeticos: controla la ingesta de cb para regular niveles de glucosa en la sangre

TIPOS DE

DIETAS

DIETA BALANCEADA

- incluye todos los grupos de alimentos en proporciones adecuadas
- proporciona nutrientes esenciales (CB, proteínas, grasas, vitaminas, minerales)
- objetivos: mantener la salud y prevenir deficiencias nutricionales

DIETA HIPOCALORICA

- baja en calorías
- indicada para la pérdida de peso o control de obesidad
- ejemplo: dieta baja en grasas o baja de cb

DIETA HIPERPROTEICA

- baja en calorías
- indicada para las personas que buscan aumentar masa muscular o en recuperación
- ejemplo: dieta para deportistas o dieta para px en rehabilitación

DIETA VEGETARIANA

- excluye carnes y productos de origen animal (con variaciones)
- tipos: lacto-vegetariana (incluye lácteos), ovo-vegetariana (incluye huevos), vegana (excluye todos los productos de origen animal)
- beneficios: salud cardiovascular, control de peso

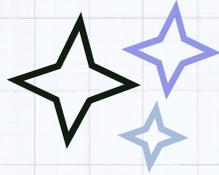
DIETA CETOGENICA

- alta en grasas y baja en cb
- promueve el uso de grasas como fuente principal de energía (cetosis)
- usos: control de epilepsia, pérdida de peso

DIETA MEDITERRANEA

- basada en alimentos típicos del mediterráneo (frutas, verduras, pescado, aceite de oliva)
- rica en grasas saludables y antioxidantes
- beneficios: reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- reconocida por su efecto en la longevidad y salud general

DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA



DEFINICION

Adaptaciones de textura y consistencia de alimentos

OBJETIVO

Facilitar ingestion y digestion en personas con dificultades

TIPOS DE DIETAS

Dieta liquida: solo liquido claros (caldos, gelatinas)
Dieta liquida completa: liquidos claros y densos (sopas, jugos)
Dietas semiliquida: textura semiespesa (pure, cremas)
Dieta blanda: textura suave, sin irritables (pures, huevo cocido)
Dietas mecanicamente suave: consistencia facil de masticar (Carnes molidas, frutas blandas)

INDICACIONES

Postoperatorios, disfagia, problemas dentales, recuperacion digestiva

DIETAS

MODIFICADAS EN EL
CONTENIDO
de nutrientes

DEFINICION

- Dietas adaptadas en la cantidad de ciertos segun necesidades especificas de salud

OBJETIVO

- Controlar o modificar el aporte de nutrientes para mejorar o mantener la salud del paciente

TIPOS DE DIETAS:

- Dieta hipocalorica: baja en calorías, para pérdida de peso
- Dieta hiperproteica: alta en proteínas, recomendada para aumentar masa muscular
- Dieta hipograsa: baja en grasas, para problemas cardiovasculares y digestivos
- Dieta alta en fibra: rica en fibra, indicada para problemas de estreñimiento
- Dieta controlada en CB: restricción en CB, recomendada para diabeticos

INDICACIONES:

- Obesidad y sobrepeso
- Enfermedades renales y cardiacas
- Diabetes
- Transtornos digestivos y metabolicos

DIETA INSUFICIENTE, malnutricion y desnutricion



DIETA INSUFICIENTE:

- Definicion: dieta que no cubre los requerimientos energeticos y nutricionales basico
- Causas: ingesta inadecuada de alimentos, factores economicos, culturales, enfermedades
- Consecuencias: fatiga, perdida de peso, riesgo de enfermedades



MALNUTRICION:

- Definicion: estado causado por una ingesta desequilibrada de nutrientes
- Tipos: malnutricion por deficit: falta de nutrientes esenciales (proteinas, vitaminas) Malnutricion por exceso: consumo excesivo de nutrientes (calorias, grasas)
- Consecuencias: problemas de crecimiento, enfermedades cronicas



DESNUTRICION:

- Definicion: estado de deficiencia nutricional grave por falta prolongada de alimentos y nutrientes
- Causas: hambre prolongada, enfermedades que afectan la absorcion de nutrientes
- Sintomas: perdida severa de peso, debilidad muscular, problemas inmunologicos
- Consecuencias: retraso en el crecimiento, riesgo elevado de infecciones, muerte en casos graves