



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno : HEIDI LIZBETH MÉNDEZ HERNÁNDEZ

Nombre del tema : Tipos de dieta

Parcial : I unidad III

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: I er

Definición de dieta

Dieta

por definición, se entiende todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas

- * incluye los hábitos alimentarios técnicas de cocción.
- * cantidades, sin importar si son alimentos que se acoplan o no a los requerimientos de quien los ingiere.
- * El concepto proviene del griego díaita, que significa "modo de vida".

La relación entre dieta y salud

definido una cantidad grande de dietas, ya sea para mantenerse saludable física y mentalmente, para corregir problemas de salud

- * Las dietas (cantidades y variedades de alimentos a consumir)
- * se utilizan para el tratamiento y prevención de diversas patologías.
- * (dieta terapia) y para adaptar la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.

origen biológico de los alimentos, las dietas humanas contemporáneas pueden ser:

- * Dieta omnívora
- * Dieta carnívora
- * Dieta vegetariana

llevar acabo estas dietas puede causar

- * TCA. trastornos de la conducta alimentaria como la bulimia, anorexia o la dismofia corporal.
- * Una dieta carente de los necesarios nutrientes, en cantidad y calidad, puede causar desnutrición.
- * Perder peso de forma rápida puede provocar hipoglucemia, deshidratación, fatiga crónica e incluso debilidad de huesos.

Leyes de la alimentación. y Dietoterapia

Las leyes de la alimentación son condicionantes para establecer una dieta correcta para cada paciente de forma individualizada.

Se pueden dividir en cualitativas y cuantitativas

Cualitativas
Se refiere a todas las cualidades no medibles numéricamente en la dieta de los pacientes, son:

- * Completa
- * Variada
- * Inocua
- * Adecuada

Cuantitativas. Cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requerimientos, de acuerdo a su condición o etapa de vida, actividad física que realiza el paciente:

- * Suficiente
- * Equilibrada

Según la OMS, la Dietoterapia es la terapia que 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,

- * Es la terapia que se basa en la prevención y curación de las enfermedades
- * eliminación de sus síntomas

Tipos de dietas

Existen múltiples tipos de dietas (utilizadas mayormente en el área clínica y/o hospitalaria).

Los tipos de dietas se clasifican

- * Modificadas en consistencia
- * Modificadas en el contenido de nutrientes

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

Se puede llevar una dieta correcta mediante varios alimentos.

- * Origen Vegetal
- * Origen Animal

**Dietas modificadas
en consistencia
y
Dietas modificadas
en el contenido de
nutrientes**

La dieta de textura modificada (TMD)

emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución, tanto alimentos sólidos como líquidos, por motivos de eficiencia para facilitar la deglución

- * Dieta de líquidos claros.
- * Dieta de líquidos completos o líquidos generales.
- * Dieta de purés
- * Dieta suave
- * Dieta blanda

Las dietas modificadas

modificadas en energía o en otros nutrimentos específicos proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

tienen como finalidad ayudar a la curación de las enfermedades o en ocasiones son la base del tratamiento, también pueden menguar síntomas

- * Dieta hipoenergética
- * Dieta hiperenergética
- * Dieta baja en hidratos de carbono.
Dieta modificada en hidratos de carbono
Dieta baja en hidratos de carbono simples
Dieta con alto contenido de fibra dietética.
Dieta con baja carga glucémica.
- * Dietas modificadas en residuo o fibra
 - Dieta Brat o Braty (dieta astringente)
- * Modificada en tipo y cantidad de lípidos (hipolipídica)
 - Dieta hiperlipídica
 - Dieta cetogénica
 - Dieta hipoproteica

**Dieta insuficiente,
malnutrición y
desnutrición**

**Dieta
inadecuada**

Una dieta que resulte inadecuada para cubrir las necesidades del organismo pronto determinara el deterioro en la aptitud para el ejercicio cuando el ingreso calórico

- * causa disminución en el rendimiento de los sistemas fisiológicos
- * los mecanismos para el aporte de oxígeno y la eliminación de los desechos metabólicos.

Malnutrición

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.

- * Una de las principales causas de malnutrición en los países desarrollados y en vías de desarrollo es la simplificación general de las dietas, que se basan principalmente en hidratos de carbono refinado

Desnutrición

Organización Mundial de la Salud define la Desnutrición como la mayor amenaza individual a la salud pública mundial, la mejora de la nutrición es vista de modo amplio como la forma de ayuda más efectiva.

- * desnutrición puede ser causada
- * mala ingestión o absorción de nutrientes
- * La desnutrición crónica en infantes, niños y adolescentes es el retraso del crecimiento esperado para una edad dada y reflejado en el peso y menor

Autor : UDS Fecha : 2024 Título: : Antología de introduccion a la nutrición , pág : 47-69¹¹

i

1