



Mi Universidad

Unidad 3

Primer cuatrimestre

Nombre del Alumno: Jennifer

Valentina Pérez García

Nombre del profesor:

DANIELA MONSERRAT

MENDEZ GUILLEN

Licenciatura: Nutrición

Materia: Introducción a la
Nutrición

Bibliografía: UDS.

(2024). Antología de

Nutrición 1er cuatrimestre

MAPAS CON
CUADROS SINÓPTICOS

DIETA

Dieta, por definición, 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. El concepto proviene del griego *diáita*, que significa "modo de vida". La *di*

¿QUE TIPO DE DIETAS EXISTEN?

- Dietas intercambiables. Son dietas que permiten cambiar alimentos. ...
- Dietas fijas o por menú. Son dietas que establecen claramente el tipo y. ...
- Dietas "pre-fabricadas" y dietas de fórmula. ...
- Dietas bajas en calorías. ...
- Dietas bajas en carbohidratos. ...
- Dietas bajas en grasas. ...
- Dietas de reducción. ...
- Dietas de mantenimiento. ...

DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

EN QUÉ NOS BENEFICIA UN RÉGIMEN ALIMENTICIO

Una alimentación saludable ayuda a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

1. MEJORA SALUD FÍSICA Y MENTAL
2. INCREMENTA PRODUCTIVIDAD Y RENDIMIENTO

1. FORTALECE SISTEMA INMUNOLÓGICO
2. MEJORA ENERGÍA Y ESTADO DE ÁNIMO

PARA QUÉ SE USAN LAS DIETAS?

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.

1. CONTROLAR PESO.
2. MEJORAR SALUD.

1. PREVENIR ENFERMEDADES.
2. MEJORAR RENDIMIENTO FÍSICO.



LEYES DE LA
ALIMENTACIÓN Y
LA DIETOTERAPIA

LAS LEYES DE LA ALIMENTACIÓN SON
CONDICIONANTES PARA ESTABLECER
UNA DIETA CORRECTA PARA
CADA PACIENTE DE FORMA
INDIVIDUALIZADA.

se divide en 2:

CUALITATIVAS:

Se refiere a todas las cualidades no medibles numéricamente en la dieta de los pacientes, son:
-Completa, variada, inocua, adecuada.

CUANTITATIVAS:

La ley cuantitativa se refiere a la cantidad necesaria de nutrientes y calorías que el cuerpo humano requiere para funcionar adecuadamente.

DIETOTERAPIA
¿QUE ES?

Disciplina que pertenece al ámbito de la dietética. Se enfoca en el estudio de la combinación óptima de nutrientes y la identificación de los aspectos claves para prevenir, tratar o curar algunas enfermedades.

QUE SE DETERMINA
CON LA
DIETOTERAPIA

Mediante la dietoterapia, se determina los regímenes alimenticios requeridos para tratar determinadas enfermedades, una correcta combinación de alimentos o la eliminación de alguno de ellos.

RELACIÓN DE LA
DIETOTERAPIA Y LAS
ENFERMEDADES

La dietoterapia previene, trata y controla enfermedades crónicas, mejorando calidad de vida

Como estas enfermedades:

- 1-Diabetes
- 2-Obesidad
- 3-Enfermedades cardiacas



TIPOS DE DIETAS

DIETA HIPERCALORICA

consiste en una dieta baja en calorías

DIETA HIPERCALORICA

Consiste en una dieta baja en calorías

DIETA HIPERPROTEICA

Consiste en una dieta alta en proteínas

DIETA HIPERSODICA

Dieta alta en sodio para reducir presión arterial y prevenir hipertensión

DIETA HIPERLIPIDICA

Dieta alta en lípidos y es para aumentar peso

DIETA NORMOPROTEICA

Una dieta a base de niveles normales de Proteína

DIETA CETOGENICA

Es una dieta en la que se anulan los carbohidratos (También llamada keto)

DIETA DASH

Dieta para pacientes con hipertensión y Obesidad consta verduras, frutas y granos o cereales integrales. Incluye productos lácteos descremados o con bajo contenido grasa

DIETA HIPOCARBOHIDRATADA

Dieta baja en carbohidratos (carbohidratos simples) Para pacientes diabéticos

DIETA MEDITERRANEA

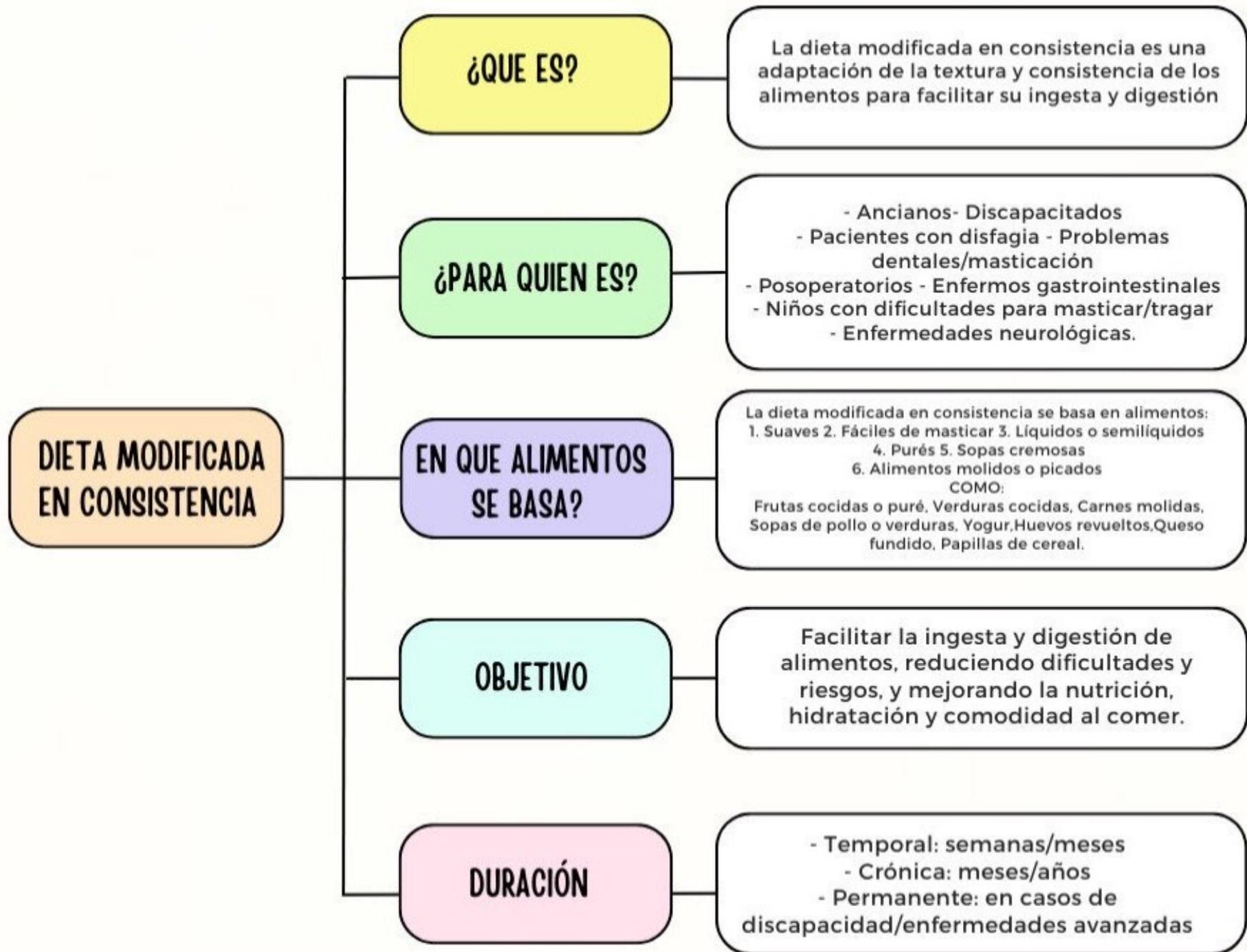
Se basa en pescados, yogurt y frutos secos

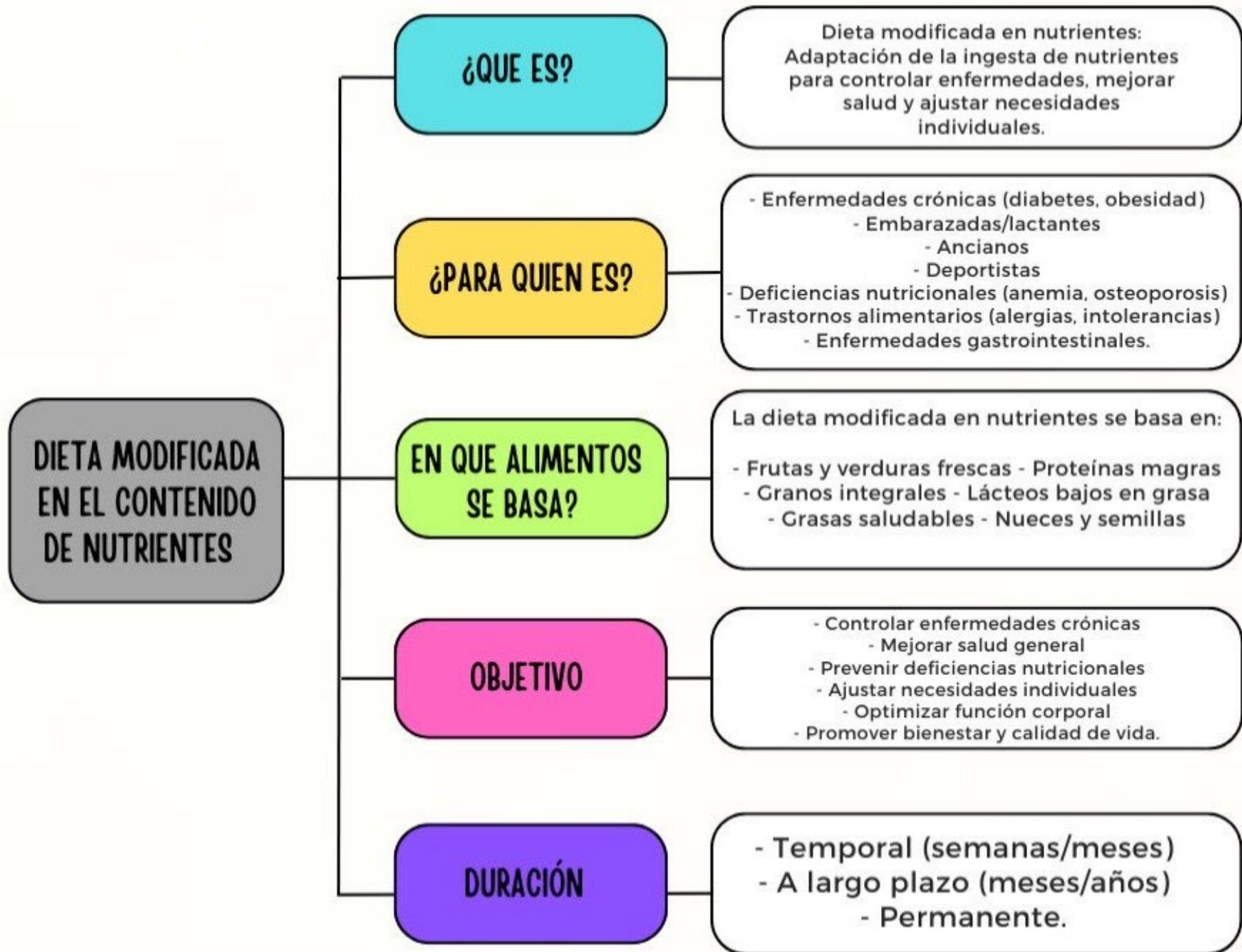
MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

Dietas Blancas, se basa en líquidos claros para personas que se les harán estudios que tienen disfagia y Edentulismo

MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Una dieta a base de proteínas, carbohidratos complejos, y grasas saludables (Micronutrientes y Macronutriente)





DIETA INSUFICIENTE

DIETA INSUFICIENTE ¿QUE ES?

Una dieta insuficiente es una alimentación que carece de nutrientes esenciales, provocando deficiencias y problemas de salud debido a la falta de variedad y calidad en los alimentos consumidos.

CONSECUENCIA DE UNA DIETA INSUF

- Pérdida de peso y debilidad
- Fatiga y baja energía
- Problemas de piel y cabello
- Deficiencias nutricionales (anemia, osteoporosis)
- Mayor riesgo de enfermedades crónicas (diabetes, enfermedades cardíacas)
- Problemas de crecimiento y desarrollo en niños y adolescentes.

MALNUTRICION

La malnutrición es un estado de desequilibrio nutricional que ocurre cuando el cuerpo no recibe los nutrientes necesarios para funcionar adecuadamente debido a una dieta insuficiente, afectando negativamente la salud y el bienestar general.

DESNUTRICION

La desnutrición es una condición en la que el cuerpo no recibe los nutrientes necesarios para funcionar correctamente, causando pérdida de peso, debilidad y problemas de salud debido a una falta de alimentación adecuada.