



Mi Universidad

cuadro sinoptico

Nombre del Alumno:Gerardo paul ramirez arguello

Nombre del tema:dieta

Parcial : III

Nombre de la Materia: alimentación y cultura

Nombre del profesor:Daniela Monserrat mendez guillen

Nombre de la Licenciatura nutricion

Cuatrimestre I

definición de dieta

todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas, que incluye los hábitos alimentarios, técnicas de cocción y cantidades.

La dieta implica un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por diversos factores (el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión).

No debe confundirse el término "dieta" con el término "plan alimentario/ régimen de alimentación"

la desinformación de este puede causar:
TCAS
MALNUTRICION
SOBRE PESO

tipos de dieta:

- dieta omnívora
- dieta carnívora
- dieta vegetariana

LEYES DE ALIMENTACION

COMPLETA

DEBE INCLUIR TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

VARIADA

LA DIETA DEBE SER INTERCAMBIABLE Y VARIADA EN ALIMENTOS Y TIPOS DE COCCIÓN.

INOCUA

NINGUNO DE LOS COMPONENTES DEBE CAUSAR RIESGO A LA SALUD

ADECUADA

DEBE ESTAR A GUSTOS DEL PACIENTE

SUFICIENTE

CON LA CANTIDAD NECESARIA PARA CUMPLIR LOS REQUERIMIENTOS

EQUILBRADA

DEBE TENER CONCORDANCIA ENTRE LOS MACRO Y MICRO NUTRIENTES

DIETO TERAPIA



¿QUE ES?

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.

¿PARA QUE
SIRVE?

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 permite el tratamiento de determinadas enfermedades





TIPOS DE DIETAS

(MODIFICADAS EN CONSISTENCIA)

LIQUIDOS CLAROS

> Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

LIQUIDOS GENERALES

> Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión

DIETA DE PURES

> El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.

DIETA SUAVE

> La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Por ejemplo, plátano, . Y que no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor

DIETA BLANDA

> La dieta blanda, aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.

LEYES DE ALIMENTACION

HIPOENERGETICA

es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo,

HIPER ENERGETICA

Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado

BAJA EN H. CARBONO

hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, es alta en fibra dietetica saciando mas rapido el hambre

EN RESIDUOS O FIBRA

debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras, en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal

BRAT O BRATY

Es una dieta que contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en inglés (banana, rice, apple, toast) para diarrea grave o sida.

HIPO LIPIDICA

Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias. baja en garsas

LEYES DE ALIMENTACION

HIPERLIPIDICA

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos: El incrementar los ácidos grasos mono y poliinsaturados(omega 3 y 9).

CETOGENICA

consiste en reducir el consumo de hidratos de carbono y aumentar gran cantidad de grasa esto no puede consumirse por mas de 28 dias

HIPO PROTEICA

disminuye el consumo de proteínas al requerimiento normal

HIPER PROTEICA

aumenta el consumo de proteínas mayor a 1 gr por kg e peso

BAJA EN PURINAS

cuando se disminuye el consumo de carnes rojas como res, cerdo. para evitar enfermedades como gota, o fallo renal.

HIPER E HIPO SODICAS

son dietas donde el consumo de sodio se controla disminuyendo o aumentando el consumo de este