

Daniela Monserrat
Méndez Guillen

Rubi Elizabeth Pérez
Jiménez

Introducción a la nutrición



Mapa conceptual



Nutrición

Dieta

Al mencionar dieta, se ha atribuido por mucho tiempo, a los rífeme es de alimentación y restricción alimentaria para la pérdida de peso

Que es ?

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

Influye

cultura
ambiente
económico
familiar
disponibilidad, etc

Características

Se utiliza para el tratamiento y prevención de enfermedades (dieta terapia)

Tipos de Dietas

Omnívora : cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal

Dieta carnívora : Alimentos de procedencia animal son los predominantes

Vegetariana : cuando no se consume carnes de ningún tipo



Dietas mágicas

divulgación de boca en boca, sin conocimiento ni sustento científico

pierden peso de manera rápida pero también lo recuperan de manera inmediata después de la práctica

Enfermedades

TCA,
Bulimia
Anorexia
Dismorfia corporal
hipoglucemia
deshidratación
fatiga crónica
debilidad de huesos

Leyes de la ALIMENTACION



Cantidad y calidad de consumir para sentirnos satisfechos y equilibrados

CUANTITATIVAS

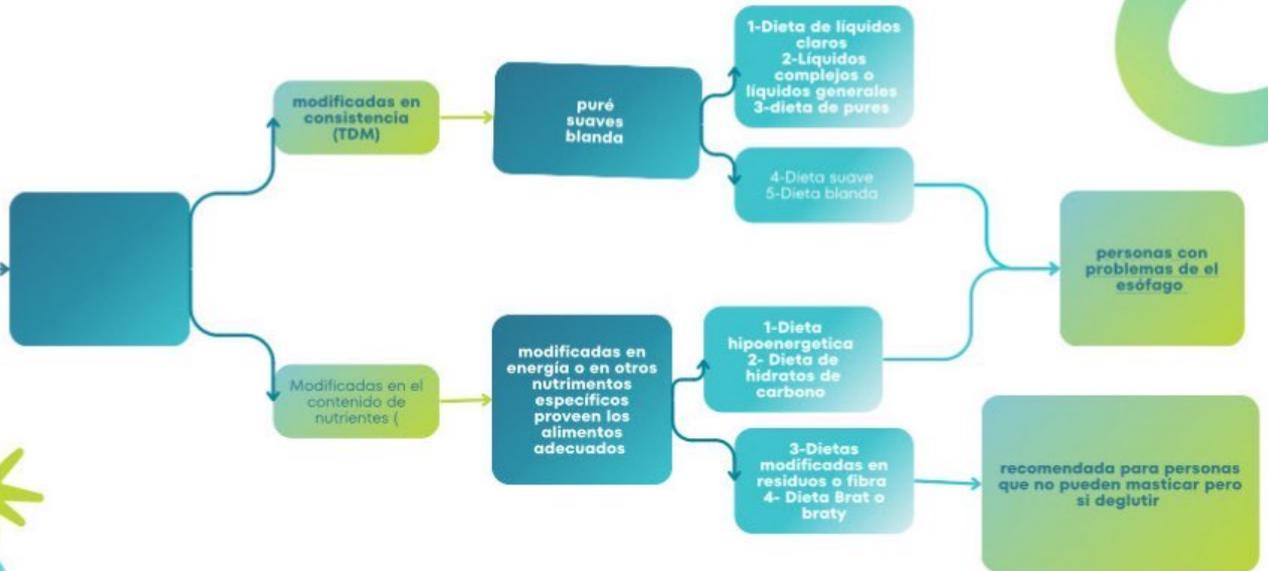
- Completa :Debe incluir todos los tipos de alimentos
- Variada :Debe ser intercambiable y variada en los alimentos de cocción ,se dice que entre mayor sean los colores más aportes de nutrientes tendrá

- Inicua :ninguno de los componentes de la dieta debe representar un riesgo para la salud , involucra la higiene personal y alimentaria
- Adecuada :Debe corresponder a los gustos del paciente ,su cultura ,economía ,aspectos sociales ,religión etc

CUALITATIVAS

- Suficiente:cantidad adecuada para cubrir cada uno de los requerimientos ,de acuerdo con su condición o etapa de vida
- Equilibrada:Equilibrio y concordancia entre los macro y Micro nutrientes

TIPOS DE DIETA



DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

LÍQUIDOS

- claros :tipos de dieta más carente de nutrientes
líquidos sin calorías
bajo en residuos o Nulo
- completos :genera mayor residuo intestinal
continuación de dieta líquida y calorías

MODIFICADOS EN CONSISTENCIA

- suave :todos los alimentos tienen
que ser suaves por naturaleza
 - mas eliminan grasas
-
- puré :los alimentos que sean de naturaleza
blanda
medio mecánica
todos los alimentos se pueden consumir
siempre y cuando sean en blandos

DIETA MODIFICADA EN EL CONTENIDOS DE NITRIENTES

HIPOENERGETICA

Aquella a la que se realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo de 500 a 1000 calorías diarias y por lo tanto también en los porcentajes de macro nutrientes para pacientes que requieren de pérdida de peso

HIPERENERGETICA

Se caracteriza por su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado se originan enfermedades catabólicas

BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO

se caracteriza por el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos mes alga en fibra dietética lo que construye a saciar más rápidamente el apetito

MODIFICADAS EN RESIDUOS O FIBRAS

Es un tipo de carbohidrato que no pueden digerir y el residuo es la parte no digerida de el alimento mes baja en fibras más indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo

DIETA BRAT P BRATY

dieta que contiene solo 4 alimentos de acuerdo a las dieras que conforman en ingles (banana, rice , aple , toas) indicada para pacientes con diarrea aguda



**MODIFICADAS EN
CONTENIDO DE
NUTRIENTES**

el l l l l e
MODIFICADA EN TIPO Y CANTIDAD DE LIPIDO

se relaciona con varias patologías además en situaciones preventivas que responden a un tratamiento baja en colesterol :200mg, baja en grasas saturadas prevenciones: cardiovasculares, metabólicas y dos polémicas

el l l l l e
DIETA HIPERLIPIDICA

alimentos con alto contenido de ácidos grasos, mono y polisaturados (omega3 y omega9) no es una dieta común pero si es utilizable

el l l l l e
DIETA CETOGENICA

proporciona gran cantidad de grasa es baja en hidratos de carbono y es desequilibrada en vitaminas y minerales mes muy utilizada para el control de el peso, lapso mayor a 6 semanas

el l l l l e
DIETA HIPERPROTEICA

requiere un consumo mayor a los requerimientos normados o crementa el trabajo de el riñón en pacientes que se encuentran hipercatabolizados por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores

el l l l l e
DIETA EN PURINAS

aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas que se convierte en ácido urico el cual debe eliminarse ya que puede provocar inflamaciones, dolor en las articulaciones

**MODIFICADAS
EN
CONTENIDO
DE
NUTRIENTES**

el l e

DIETA HIPOSODICA

es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos es comúnmente utilizado en casos de hipertensión arterial

el l e

DIETA HIPERSODICA

PRIORIZA LA CANTIDAD ELEVADA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN SODIO Y GENERALMENTE SE UTILIZA PARA PACIENTES CON HIPONATREMIA, ES DE MUY CORTA DURACION