



*Nombre del Alumno: Yamileth Natividad Zúñiga Arguello*

*Nombre del tema: Cuadros sinópticos*

*Parcial: III*

*Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: I°*

### 3.1 Definición de dieta

#### Dieta

Es todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas.

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 *díaita*.

Significa "modo de vida". La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir.

#### La relación entre dieta y salud

Está ampliamente estudiada por la medicina moderna y se ha definido una cantidad grande de dietas.

Ya sea para mantenerse saludable física y mentalmente, para corregir problemas de salud o bien para modificar características constitucionales.

Incluyen la caracterización de los nutrientes, su cantidad y la frecuencia de consumo, así como parámetros metabólicos y físicos.

Las dietas, se utilizan para el tratamiento y prevención de diversas patologías y para adaptar la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.

#### Las dietas humanas contemporáneas pueden ser:

□ Dieta omnívora:

cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal. Es el tipo de dieta más frecuente en la especie humana.

□ Dieta carnívora:

Si los alimentos de procedencia animal son los predominantes. Es común en la especie humana.

□ Dieta vegetariana:

Cuando no se consume carnes de ningún tipo, los motivos por los que se sigue una dieta vegetariana pueden ser económicos, religiosos, ideológicos, éticos, ecológicos y de salud.

### 3.2 Leyes de la alimentación

#### Puntos en una alimentación

Reconocer la calidad de los alimentos que vamos a comer, y la cantidad que necesitamos consumir para sentirnos satisfechos y equilibrados.

Es importante saber combinar cada grupo de alimento de manera balanceada, adecuando las comidas a nuestras necesidades personales.

#### 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

##### □ Completa:

La dieta 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 de la dieta debe representar un riesgo para la salud. Involucra la adecuada higiene personal y alimentaria.

##### □ Adecuada:

La dieta debe corresponder a los gustos del paciente, su cultura, economía, los aspectos sociales que lo incluyen, religión, etc.

#### Cualitativas

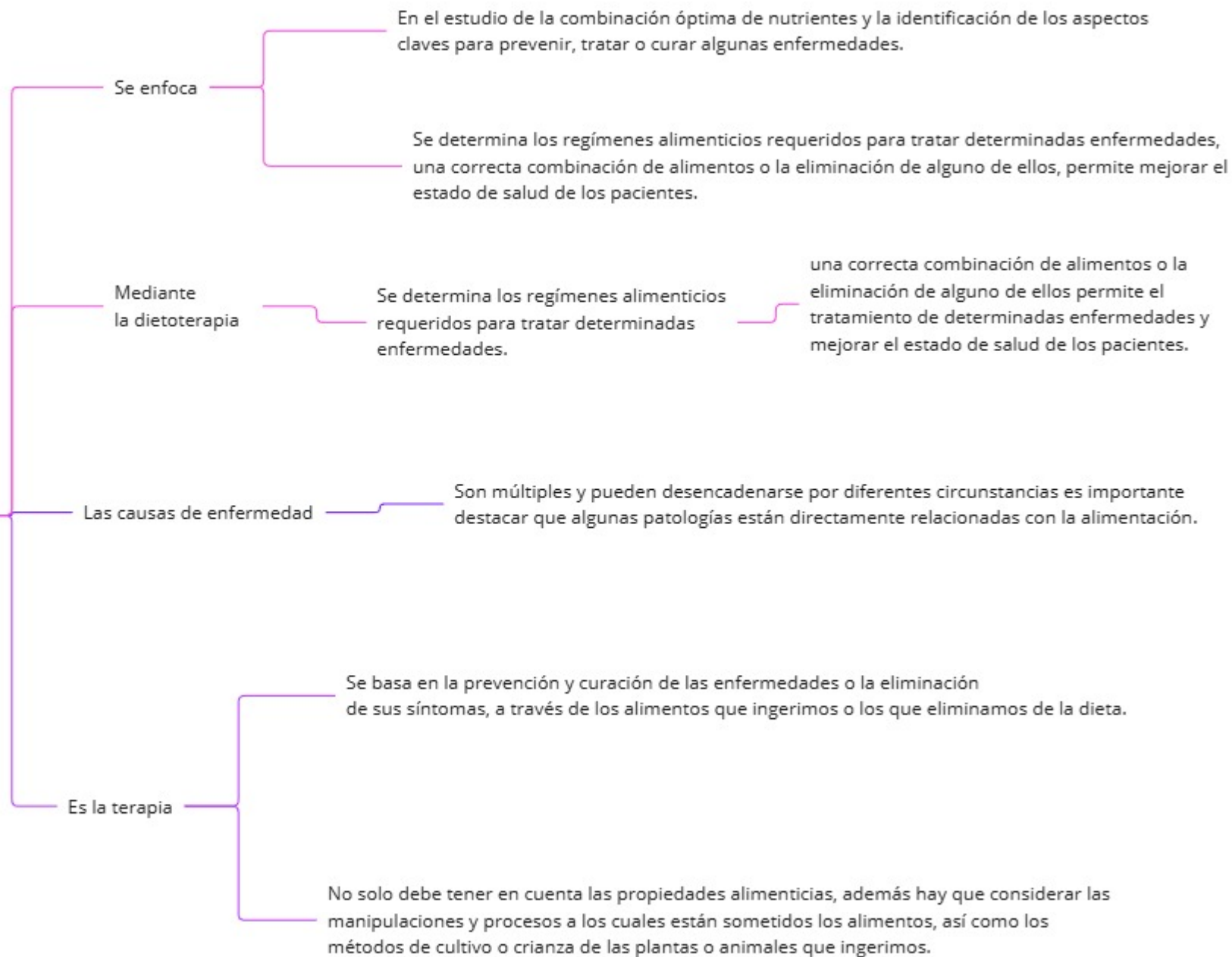
##### □ Suficiente:

Cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requerimientos, de acuerdo a su condición o etapa de vida, actividad física que realiza el paciente, el estrés fisiológico que provocan distintas patologías, etc.

##### □ Equilibrada:

Debe involucrar un equilibrio y concordancia entre los macro y micronutrientes.

### 3.3 Dietoterapia



### 3.4 Tipos de dietas

Se denomina dieta correcta

A aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud.

Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena alimentación.

La correcta nutrición

Es uno de los pilares de la salud y el desarrollo, permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades.

Y gozar de una mejor salud la gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de desarrollar al máximo su potencial.

Se puede llevar una dieta correcta mediante varios alimentos ya sean de origen vegetal o animal.

Una dieta equilibrada se considera, junto al ejercicio, una manera importante de reducir los riesgos para la salud asociados a la obesidad o la hipertensión entre otras enfermedades.

Proporción adecuada de alimentos

Constituye la base del bienestar cotidiano, y reducir el riesgo de enfermedades a largo plazo.

Los tipos de dietas se clasifican en:

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

### 3.4.1 Dietas modificadas en consistencia

#### □ Dieta de líquidos claros:

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

La alimentación con base en líquidos claros consiste en alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

#### □ Dieta de líquidos completos o líquidos generales

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Se conforma de alimentos como leche, yogurt natural, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas, crema, caldos, consomé, margarina, helado, gelatina, jugos colados, nieves y paletas de agua, infusiones, café, aguas de sabor, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta.

#### □ Dieta de purés

Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos.

Alimentos que se puedan presentar con esa consistencia, tales como sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos y purés de verduras colados, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré, puré de papa, arroz o pasta, carne o pescado, hígado, huevo tibio, mantequilla, margarina, aceite, nieve, helado, gelatina, azúcar, miel, jalea, especias y condimentos al gusto.

#### □ Dieta suave

Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré.

Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara; las carnes de res y puerco molidas, el pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia.

#### □ Dieta blanda

se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal.

Los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite. Las especias y condimentos se deben utilizar con discreción, según la tolerancia del paciente. Se deben excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas.

3.4.2 Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

□ Dieta hipoenergética

Es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y, por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes.

Se puede indicar en general para enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos.

□ Dieta hiperenergética

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

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas: DESNUTRICIÓN Y ENFERMEDADES CATABÓLICAS.

□ Dieta baja en hidratos de carbono.

Se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos.

Se orientan directamente a enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar parámetros en sangre como lo son la glucosa y lípidos séricos.

□ Dietas modificadas en residuo o fibra

Es un tipo de carbohidrato que no se puede digerir y el residuo es la parte no digerida del alimento, ambas sustancias forman parte de las heces fecales.

Se indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo, es decir el mínimo volumen fecal, este tratamiento nutricional pretende generalmente establecer la tolerancia al alimento.

□ Dieta Brat o Braty

Dieta que contiene solo 4 alimentos, plátano, arroz, manzana y pan tostado (alimentos con poder astringente)

Indicaciones en pacientes con diarrea aguda.

□ Modificada en tipo y cantidad de lípidos

En este caso muy específico, esta dieta está relacionada con varias patologías.

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

□ Dieta hiperlipídica

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos: El incrementar los ácidos grasos mono y poliinsaturados se debe vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar.

No es una dieta común, pero si es utilizable.

### 3.4.2 Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

#### □ Dieta cetogénica

Es una dieta muy controvertida, por la gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales.

En obesidad mórbida y en epilepsia. Los alimentos que se limitarán serán los más altos en contenido de grasas, integrando los que contienen ácidos grasos mono y poliinsaturados y una restricción importante de hidratos de carbono, básicamente solo en forma de verduras.

#### □ Dieta hipoproteica

El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica.

Estas dietas deben ser muy cuidadas, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteínica. Los alimentos a otorgar serán de origen vegetal predominantemente y de origen animal, se permiten una amplia gama, pero la diferencia es que se limita la cantidad.

#### □ Dieta hiperproteica

Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón.

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo), por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores, es necesario que durante la administración de esta dieta se cuide la función renal.

#### □ Dieta baja en purinas

Es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos.

Las indicaciones para implementar esta dieta son, cuando se presenta de forma primaria por consumo excesivo de alimentos productores de ácido úrico, o de forma secundaria en pacientes que por alguna patología no eliminan este producto de desecho.

#### □ Dieta hiposódica

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados.

Es comúnmente utilizada en casos de hipertensión arterial.

#### □ Dieta hipersódica

Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia, es de muy corta duración.



3.5 Dieta insuficiente, malnutrición y desnutrición



