



Mi Universidad

CUADRO SINÓPTICO

Roberta Jocelyn Aguilar García

“Dieta”

Unidad III

Introducción A La Nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Licenciatura en Nutrición

Cuatrimestre: I

UNIDAD III DIETA

DEFINICIÓN DE DIETA

DIETA

Es todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas.

USOS

- Para el tratamiento y prevención de diversas patologías (dieta terapia).
- Para adaptar la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.

TIPOS

- *Dieta omnívora:* Consumir alimentos de origen animal y vegetal.
- *Dieta carnívora:* Solo carnes.
- *Dieta vegetariana:* Solo vegetales.

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

CUANTITATIVAS

Conocer las características de los alimentos

CARACTERÍSTICAS.

- **Completa.** La dieta debe incluir todos los grupos de alimentos.
- **Variada.** Variada en alimentos.
- **Inocua.** Adecuada higiene alimentaria.
- **Adecuada.** Corresponder a los gustos del paciente

CUALITATIVAS

Miden las cantidades de la dieta

- **Suficiente.** Cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requerimientos.
- **Equilibrada.** Concordancia entre los macro y micronutrientes.

DIETOTERAPIA



¿QUÉ ES?

Disciplina para tratar a un paciente con la alimentación.

FUNCIÓN

Ayuda a la prevención y curación de las enfermedades.

COMO CIENCIA

Estudia la correcta combinación de alimentos y aspectos clave en cada tratamiento específico.

TIPOS DE DIETAS

MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

Para pacientes con Endotelismo y Disfagia.

- Dieta de líquidos claros.
 Provee líquidos, energía, y nutrientes en alimentos de fácil digestión
- Dieta de líquidos completos.
 Alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.
- Dieta de purés.
 Provee líquidos, electrolitos y energía en alimentos fáciles de dig.
- Dieta suave.
 Alimentos suaves y que no provocan lesión o dolor.
- Dietas blandas
 Alimentos con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.

INDICACIONES

PX con problemas de deglución y masticación.

ALIMENTOS

- leche,
- yogurt natural,
- huevo,

INDICACIONES

PX con dificultad de masticar pero que si pueden tragar.

ALIMENTOS

- Sopas,
- Caldos,
- Consomé,

INDICACIONES

En el periodo posquirúrgico inmediato.

ALIMENTOS

- Infusiones,
- Agua frutal
- Nieve

INDICACIONES

PX con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales

ALIMENTOS

- Verduras y frutas al horno

INDICACIONES

En procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal

ALIMENTOS

- Hervidas, o a la plancha

MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

ENERGÍA

- Dieta hiperenergética
- Dieta hipoenergética.

CARBOHIDRATOS

- Dieta baja en hidratos de carbono.

LÍPIDOS

- Dieta hipolípida.
- Dieta hiperlípida.
- Dieta cetogénica.

PROTEÍNAS

- Dieta hipoproteica
- Dieta hiperproteica

Cont. alto de Kcal
CH, reduciéndose a req. mínimos
CH, reduciéndose a req. mínimos

Baja en grasas
Altas en grasas
Alta en lípidos y prote. (NO CH)

Baja en peoténas
Alta en proteínas

INDICACIONES

Enfermedades catabólicas.
Enfermedades metabólicas.

ALIMENTOS

Todos los alimentos.
Meló, naranja, leche, yogurt.

INDICACIONES

Enfermedades metabólicas.
Patologías Cardiovasculares.
Parámetros de dislipidemia.
Px obesidad morbida y epilepsia

ALIMENTOS

Cereales integrales.
Cereales, frutas, avena y soja.
Yogurt, carnes y verduras

INDICACIONES

Px con daños en el riñón.
Px con hipermetabolismo

ALIMENTOS

Verduras, frutas, queso.
Huevos y carnes magras.



INSUFICIENTE

Causa disminución en el rendimiento de los sistemas fisiológicos

MALNUTRICIÓN

Debido a una dieta en la cual faltan nutrientes o consumo de nutrientes erróneos.

DESNUTRICIÓN

Segun la OMS "mayor amenaza individual a la salud pública mundial."

Puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes

Ocurre entre individuos de bajos recursos y principalmente en niños

**DIETA
INSUFICIENTE,
MALNUTRICIÓN
Y DESNUTRICIÓN**

BIBLIOGRAFÍA

(Sureste, 2024)

Sureste, U. d. (2024). *Antología de Introducción a la Alimentación* . Comitán De Domínguez
Chiapas: UDS.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/e69ef59e3bb94d43a9ab698a20e71b7d-LC-LNU101%20INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20NUTRICI%C3%93N.pdf>