



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.
- Dieta de líquidos completos.
- Dieta de purés.
- Dieta suave.
- Dietas blandas

Provee líquidos, energía, y nutrientes en alimentos de fácil digestión

INDICACIONES

PX con problemas de deglución y masticación.

ALIMENTOS

- leche,
- yogurt natural,
- huevo,

Alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.

INDICACIONES

PX con dificultad de masticar pero que si pueden tragar.

ALIMENTOS

- Sopas,
- Caldos,
- Consomé,

Provee líquidos, electrolitos y energía en alimentos fáciles de dig.

INDICACIONES

En el periodo posquirúrgico inmediato.

ALIMENTOS

- Infusiones,
- Agua frutal
- Nieve

Alimentos suaves y que no provocan lesión o dolor.

INDICACIONES

PX con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales

ALIMENTOS

- Verduras y frutas al horno

Alimentos con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.

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.

Enfermedades metabólicas.

INDICACIONES

Patologías Cardiovasculares.

Parámetros de dislipidemia.

Px obesidad morbida y epilepsia

INDICACIONES

Px con daños en el riñón.

Px con hipermetabolismo

ALIMENTOS

Todos los alimentos.

ALIMENTOS

Meló, naranja, leche, yogurt.

ALIMENTOS

Meló, naranja, leche, yogurt.

ALIMENTOS

Cereales integrales.

ALIMENTOS

Cereales, frutas, avena y soja.

ALIMENTOS

Yogurt, carnes y verduras

ALIMENTOS

Verduras, frutas, queso.

ALIMENTOS

Huevos y carnes magras.

DIETA INSUFICIENTE, MALNUTRICIÓN Y DESNUTRICIÓN



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

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>