



**Mi Universidad**

## **Mapa Sinóptico**

María Fernanda López Aguilar

Actividad Unidad 3

Cuadro Sinóptico

Introducción a la Nutrición

Daniela Monserrat Méndez

Licenciatura en Nutrición

I Cuatrimestre

02/11/24 Comitán de Domínguez, Chiapas



# Dieta

La dieta diaria comprende los alimentos consumidos en 24 horas, incluyendo hábitos, técnicas de cocción y cantidades. Este concepto proviene del griego "diáita", que significa "modo de vida" o "estilo de vida", destacando la conexión entre alimentación y bienestar general.

## DIETA OMNIVORA

La dieta omnívora combina alimentos de origen animal y vegetal, siendo la opción más común y versátil para los seres humanos.

## DIETA CARNIVORA

La dieta carnívora se basa en el consumo exclusivo de alimentos de origen animal, como carnes, pescados, huevos, lácteos y otros productos animales,

## DIETA VEGETARIANA

Consumo exclusivo de alimentos de origen vegetal, excluyendo carnes y productos animales.

## TIPOS DE VEGANISMO

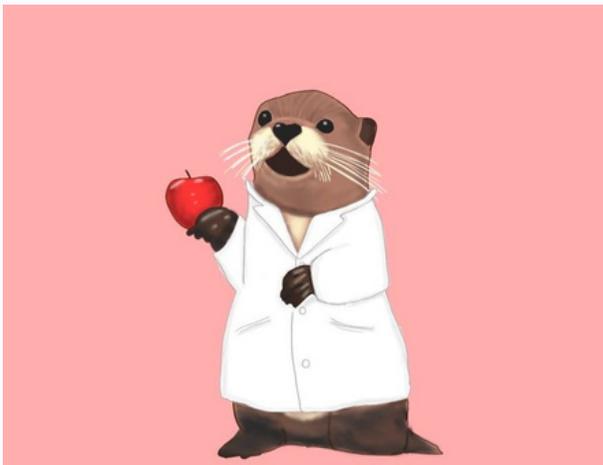
Existen varias variedades de dietas vegetarianas. La lactovegetariana incluye lácteos, la ovovegetariana incluye huevos, y la vegana excluye todos los productos animales. Además, el apivegetarianismo permite el consumo de miel.

## MAL USO y DE DIETAS

El mal uso de dietas puede llevar a graves consecuencias: desnutrición, pérdida de peso excesiva, problemas mentales, trastornos alimentarios, desequilibrio hormonal y digestivo. Para evitar esto, es importante consultar a un profesional, seguir un plan equilibrado y personalizado, evitar dietas extremas y mantener un estilo de vida saludable.

# Leyes de la Alimentación

Son factores clave para personalizar un plan alimentario adecuado a las necesidades específicas de cada individuo.



## CUANTITATIVA

### COMPLETA

Debe ser una dieta balanceada y completa, incorporando todos los grupos alimenticios.

### VARIADA

Una alimentación colorida y diversa garantiza una mayor ingesta de nutrientes esenciales.

### INOCUA

Dieta segura y libre de riesgos para la salud.

### ADECUADA

Debe ser personalizada y adaptada a las necesidades individuales para cada paciente.

## CUALITATIVAS

### SUFICIENTE

Debe proporcionar la cantidad óptima de nutrientes para satisfacer las necesidades individuales según edad, género, condición física y actividad.

### EQUILIBRADA

Debe contener una relación armónica entre macronutrientes y micronutrientes.



# Dietoterapia

La dietoterapia es un enfoque terapéutico que utiliza la alimentación y nutrición para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida, promoviendo la salud y bienestar a través de dietas personalizadas.

## OBJETIVOS

- Prevenir enfermedades
- Curar o aliviar síntomas
- Mejorar calidad de vida

## TIPOS

### Dietoterapia Preventiva

- Dieta equilibrada
- Alimentación saludable

### Dietoterapia Curativa

- Dieta específica para enfermedades (diabetes, obesidad, etc.)
- Eliminación de alimentos nocivos

## FASES DE LA DIETOTERAPIA

1. Evaluación Nutricional
2. Planificación de la Dieta
3. Implementación de la Dieta
4. Seguimiento y Evaluación

## TÉCNICAS DE DIETOTERAPIA

- Dieta personalizada
- Dieta vegetariana/vegana
- Dieta baja en carbohidratos
- Dieta rica en fibra

## BENEFICIOS DE LA DIETOTERAPIA

- Mejora salud general
- Reduce riesgo de enfermedades crónicas
- Aumenta energía y vitalidad
- Mejora estado de ánimo



# Tipos de Dietas

## MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

(Dificultades de masticación o deglución)

### Dieta de Lípidos Claros

Tiene que ser traslúcidos en pacientes postquirúrgicos, e inmediatos a estudios para examen de imagen

Alimentos permitidos: Jugo/agua de frutas nieve/paleta a base de agua o leche gelatinas, caldos y consomés.

### Dieta de Lípidos Completos

El periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en paciente con alimentación mixta (parenteral y oral), con problemas de deglución y masticación

Alimentos permitidos: Se administran todo tipo de alimentos, con la condición de que sea líquida. Ej. leche, yogurt natural, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas, crema, caldos, etc.

### Dieta de Pures

En pacientes con dificultad para masticar y facilidad o para tragar, también en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, sin problemas digestivos

Consisten en pures como sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, verduras coladas, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos, leguminosas, papa, arroz o pasta, carne o pescado, hígado, huevo tibio, etc.

### Dieta Suave

Esta es para pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, o con vórices esofágicas

Alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave. Verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, carnes de res y pavo molidas, el pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia. Evitar alimentos que presenten orillas cortantes

### Dieta Blanda

En periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal. Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal -como gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos

Los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasas o aceites, condimentos con moderación, excluir chiles, pimienta, negra, menta, pimientón, curry, jorjama y las especias concentradas.

## MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo

### Dieta Hipoenérgica

Se realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias. Se indica en px con enfermedades metabólicas tales como sobrepeso, obesidad, hipertensión, síndrome de cushing, hipotiroidismo y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos (inmunosupresores; consumo de corticoides)

### Dieta hiperenérgica

El contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado. Se indica en paciente con desnutrición y/o enfermedades catabólicas, tales como: cáncer, VIH, sepsis, quemaduras, neurológicas.

### Dieta baja en hidratos de carbono

El contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono complejos. Orientan 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

Debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras, por lo tanto, en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso. Se restringen alimentos tales como los granos integrales, la mayoría de las frutas y vegetales y oleaginosas. (estudios de gabinete, enfermedades gastrointestinales)

# MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

## Dieta Brat o Braty (dieta astringente)

Esta solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en inglés (banana, rice, apple, toast) plátano, arroz, manzana y pan tostado (alimentos con poder astringente), nació en un intento de detener diarreas graves en pacientes con SIDA. Se agregó la letra "y" de yogurt por sus propiedades benéficas en cuanto a la flora intestinal. -Indicada n px con diarrea aguda

## Dieta hipolipídica

Baja en colesterol < 200mg 2. Baja en grasas saturadas. Se 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 revertir los parámetros de dislipidemia, se mencionan los alimentos ricos en estos ácidos grasos monoinsaturados (omega 3) y poliinsaturados (omega 9), de tal manera que te será más fácil integrarlos.

## Dieta cetogénica

Alta en contenido de grasas, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales. Debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas. Indicada en px con obesidad mórbida y en epilepsia.

## Dieta hipoproteica

Baja en aporte proteico (debajo del requerimiento normal, que va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal), también se indica que en padecimientos del riñón como: IRA, enfermedad renal estadios I al IV sin tratamiento sustitutivo, proteinuria

## Dieta hiperproteica

Dieta que sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas. Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo); sepsis, desnutrición proteica, ERC en tratamiento sustitutivo, politraumatizado, VIH, cáncer, quemados, estados febriles/hipercatabólicos.

## Dieta baja en purinas

Bajo contenido de purinas, en general se proporciona verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas, con lo que puedes lograr una dieta agradable. -Indicada en pacientes con elevación de ácido úrico.

## Dieta hiposódica

Controla la ingestión de sodio para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. Utilizada en casos de hipertensión arterial.

## Dieta hipersódica

Cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia, es de muy corta duración.



# DIETA INSUFICIENTE, MALNUTRICIÓN Y DESNUTRICIÓN

## Dieta insuficiente

Esta dieta es por debajo de lo normal causa disminución en el rendimiento de los sistemas fisiológicos, en los mecanismos para el aporte de oxígeno y la eliminación de los desechos metabólicos.

## Malnutrición

Resultado de una dieta desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan, o de los cuales hay un exceso, cuya ingesta se da en la proporción errónea. Los síntomas son fatiga, mareos y pérdida de peso. La desnutrición no tratada puede causar retraso mental o incapacidad.

## Desnutrición:

La OMS define tal concepto como la mayor amenaza individual a la salud pública mundial estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causadas por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo. Como consecuencias de la desnutrición infantil son: Niños de baja estatura, pálidos, delgados, muy enfermizos y débiles, que tienen problemas de aprendizaje y desarrollo intelectual, mayores posibilidades de ser obesos de adultos las madres desnutridas dan a luz niños desnutridos y las que padecen anemia o descalcificación tienen más dificultades en el parto con niños de bajo peso.