



## **CUADRO SINOPTICO**

***Nombre del Alumno: Jerusalem Eunice Gómez Cruz***

***Nombre del tema: CUADRO SINOPTICO***

***Parcial: 2***

***Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición***

***Nombre del profesor: Lic. Daniel Monserrat Méndez Guillén***

***Nombre de la Licenciatura: Nutrición***

***Cuatrimestre: 1***

***Lugar y Fecha de elaboración: 28/10/2024***

### 3.1 Definición de dieta

La palabra "dieta" proviene del griego *díaita*: "modo de vida".

Todo alimento ingerido en 24 horas, incluye hábitos alimentarios, técnicas de cocción y cantidades.

La dieta es un hábito y constituye una forma de vivir.

### Variaciones y factores que influyen en la dieta

#### Factores de variación:

Culturales, individuales, ambientales, económicos y familiares y la disponibilidad de alimentos.

#### Relación dieta y salud:

La dieta impacta la salud física y mental. Es usada para tratar patologías (dietoterapia). Define nutrientes, cantidades y frecuencia de consumo.

#### Hábitos dietéticos:

Preferencias alimentarias y la influencia familiar y cultural. Preferencias individuales pueden ser o no saludables.

### Tipos de dietas

- Dieta omnívora
- Dieta carnívora
- Dieta vegetariana

#### Plan alimentario:

Estructurado y controlado para un objetivo específico.

#### Dietas mágicas:

Promesas de pérdida rápida de peso sin esfuerzo, pero perjudiciales para la salud.

### Confusión entre dieta y plan alimentario

### Consecuencias de dietas incorrectas

#### Trastornos alimentarios:

Bulimia, anorexia y dismorfia corporal.

#### Efectos negativos:

Hipoglucemia, deshidratación, fatiga crónica, debilidad ósea y muscular.

#### Desnutrición:

Falta de nutrientes puede llevar a la muerte.

## 3.2 Leyes de la alimentación

Son condicionantes para establecer una dieta correcta para cada paciente de forma individualizada.

### Leyes cualitativas:

- Completa:** Incluir todos los grupos de alimentos.
- Variada:** Diferentes alimentos y técnicas de cocción.
- Inocua:** Sin riesgo para la salud, con higiene.
- Adecuada:** Adaptada a la cultura, gustos y necesidades.

### Leyes cuantitativas:

- Suficiente:** Cubrir requerimientos según etapa de vida y actividad.
- Equilibrada:** Balance entre macro y micronutrientes.

## 3.3 Dietoterapia

Se enfoca en el estudio de la combinación óptima de nutrientes para prevenir, tratar o curar enfermedades.

### Según la OMS

Es una terapia que previene y cura enfermedades o elimina síntomas a través de la alimentación.

### Regímenes alimenticios

La dietoterapia determina regímenes específicos para tratar enfermedades y mejorar la salud del paciente.

### Importancia de la Dietoterapia

Trata enfermedades relacionadas con la alimentación, utilizando combinaciones o eliminaciones de ciertos alimentos.

### Consideraciones adicionales

Además de los nutrientes, es importante tener en cuenta los procesos y manipulaciones de los alimentos, así como los métodos de cultivo o crianza.

### Causas de enfermedad

Algunas patologías están directamente relacionadas con la alimentación y pueden ser tratadas o prevenidas mediante la dietoterapia.

# 3.4 Tipos de dietas

## Tipos de dietas

Existen múltiples tipos de dietas, principalmente en el ámbito clínico y hospitalario, que ayudan a mantener, recuperar o mejorar la salud.

### Dieta correcta

Se refiere a la ingesta de alimentos que favorece la salud y el bienestar, influida por factores culturales y voluntarios.

### Importancia de la nutrición

La nutrición adecuada refuerza el sistema inmunitario, reduce enfermedades y aumenta el potencial de las personas a lo largo de su vida.

### Clasificación de dietas

#### Modificadas en consistencia.

Se emplean para pacientes con problemas de masticación o deglución.

- Dieta de líquidos claros
- Dieta de líquidos completos
- Dieta de purés
- Dieta suave
- Dieta blanda

#### Modificadas en el contenido de nutrientes.

Ajustadas según la condición patológica o fisiológica del individuo.

- Dieta hipoenergética
- Dieta hiperenergética
- Dieta baja en hidratos de carbono
- Dieta baja en residuos o fibra
- Dieta BRAT
- Dieta modificada en lípidos (hipolipídica)
- Dieta cetogénica
- Dieta hipoproteica
- Dieta hiperproteica
- Dieta baja en purinas

### Malnutrición y desnutrición

Resultan de dietas inadecuadas.

- Malnutrición: Desequilibrio de nutrientes (exceso o deficiencia).
- Desnutrición: Deficiencia severa de calorías y proteínas.

### Factores de la dieta correcta

Incluye alimentos de origen vegetal o animal y se considera esencial junto al ejercicio para reducir riesgos como la obesidad e hipertensión.

### Importancia de la lactancia materna

Es fundamental durante los primeros años de vida, pero solo un tercio de los lactantes reciben lactancia exclusivamente materna durante los primeros 6 meses.

### Proporciones adecuadas

Comer alimentos en la cantidad y proporción correcta ayuda a mantener el bienestar diario y a prevenir enfermedades a largo plazo.