



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Giezy Magdiel Morales Roblero

Nombre del tema : Cuadro sinóptico

Parcial :3

Nombre de la Materia: introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: nutricion

Cuatrimestre: I

todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas, que incluye los hábitos alimentarios, técnicas de cocción y cantidades, sin importar si son alimentos

Su mala información

Muchas veces, por la mala información que nos encontramos en distintos medios, confundimos el término “dieta”

El concepto proviene del griego

diáita, que significa “modo de vida”. lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir.

Las dietas

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

dietas humanas contemporánea

Dieta omnívora { cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal.

Dieta carnívora { los alimentos de procedencia animal son los predominantes. Es común en la especie humana.

Dieta vegetariana { no se consume carnes de ningún tipo. Los motivos por los que se sigue una dieta vegetariana pueden ser económicos.

Una mala alimentación Puede generar

TAC { enfermedades o trastornos de la conducta alimentaria

dieta carente de nutrientes { puede causar desnutrición, que en un estado generalizado y prolongado puede llevar rápidamente a la muerte de un organismo.

Expertos indican que perder peso de forma rápida puede provocar hipoglucemia, deshidratación, fatiga crónica e incluso debilidad de huesos entre otras

3.1 Definición De Dieta

Quizás uno de los puntos más importantes en nuestra alimentación sea reconocer la calidad de los alimentos que vamos a comer, y la cantidad que necesitamos consumir para sentirnos satisfechos y equilibrados.

Las leyes de la alimentación

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

Se pueden dividir en 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

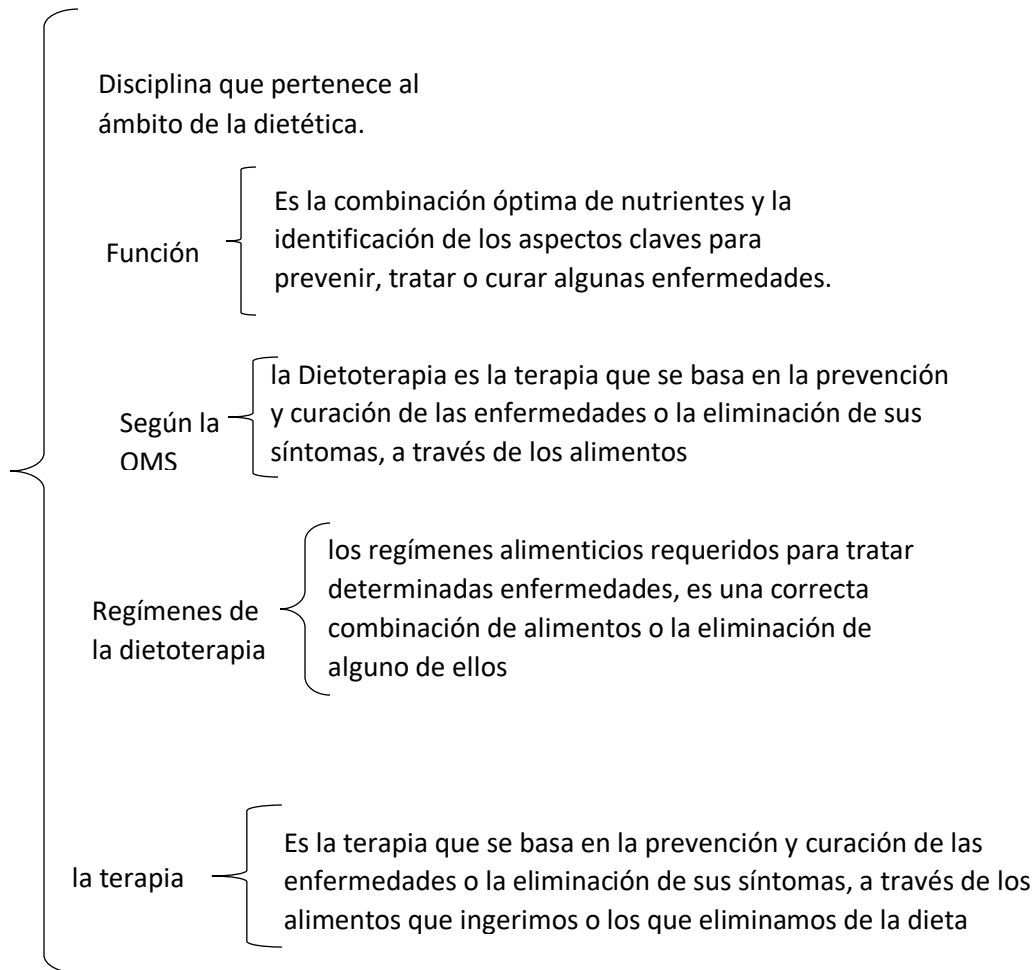
Ninguno de los componentes de la dieta debe representar un riesgo para la salud. Involucra la adecuada higiene personal y alimentaria.

cuantitativa

Suficiente: Cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requerimientos, de acuerdo a su condición o etapa de vida

3.2 Leyes de la alimentación

3.3 Dietoterapia



3.4 Tipos de dietas

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

Los tipos de dietas se clasifican en

3.4.1 Dietas modificadas en consistencia

se emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución

En esta dieta los alimentos tienen que ser de manera suaves o líquidos para facilitar la ingesta

Tipos de dietas

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

3.4.2 Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

Las dietas modificadas en energía o en otros nutrimentos específicos proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

Tipos de dietas

- *Dieta hipoenergética
- *Dieta hiperenergética
- *Dieta baja en hidratos de carbono.
- *Dietas modificadas en residuo o fibra
- *Dieta Brat o Braty (dieta astringente)
- *Dieta cetogénica
- *Dieta hipoproteica
- entre otras dietas

Representación

- Dieta modificada en hidratos de carbono b)
- Dieta baja en hidratos de carbono simples c)
- Dieta con alto contenido de fibra dietética. d) Dieta con baja carga glucémica.

3.5 Dieta insuficiente, malnutrición y desnutrición

Una dieta que resulte inadecuada para cubrir las necesidades del organismo pronto determinara el deterioro en la aptitud para el ejercicio cuando el ingreso calórico diario se reduce, la producción de trabajo voluntario disminuye proporcionalmente.

Malnutrición

Es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan

Desarrollo de una mala nutrición

ocurre cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes las causas son una dieta deficiente, trastornos digestivos y otras enfermedades.

Desnutrición

La Organización Mundial de la Salud define la Desnutrición como la mayor amenaza individual a la salud pública mundial

Desarrollo de la desnutrición

puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes

Ocurre frecuentemente entre individuos de bajos recursos y principalmente en niños

En los niños la desnutrición puede comenzar incluso en el vientre materno. Las consecuencias de la desnutrición infantil son: Niños de baja estatura, pálidos, delgados, muy enfermizos

UDS, ANTOLOGIA DE INTRODUCCION ALA NUTRICION, DE LA PAGINA 47-69