



Nombre del Alumno: Gisel Montserrat Abadía Dominguez

Nombre del tema: Dieta

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Mendez guillen Daniela Montserrat

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

DIETA

Dieta omnívora

se consumen alimentos de origen animal y vegetales.

Dieta carnívora

los alimentos de procedencia animal son los predominantes

todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas, que incluye los hábitos alimentarios, técnicas de cocción y cantidades

Dieta vegetariana

cuando no se consume carnes de ningún tipo.

3.2 Leyes de la alimentación

Cualitativas

Se refiere a todas las cualidades no medibles numéricamente en la dieta de los pacientes.

Completa

variada

inocua

adecuada

Cuantitativas

equilibrada

Debe involucrar un equilibrio y concordancia entre los macro y micronutrientes.

suficiente

Cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requerimientos

3.3 Dietoterapia

Disciplina que pertenece al ámbito de la dietética.

se determina los regímenes alimenticios requeridos para tratar determinadas enfermedades, una correcta combinación de alimentos o la eliminación

3.4 Tipos de dietas

Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario.

Modificadas en consistencia

Modificadas en el contenido de nutrientes

3.4.1 Dietas modificadas en consistencia

Dieta de líquidos claros

Los líquidos que se proveen son traslúcidos.

Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon

alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, nieves paletas heladas de agua.

Dieta de líquidos completos o líquidos generales

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión.

se conforma de alimentos como leche, yogurt natural, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas

Dieta de purés

está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.

pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos

Alimentos: sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos y purés de verduras colados, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en pure.

Dieta suave

provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia

Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara; las carnes de res y puerco molidas, el pescado

3.4.1 Dietas modificadas en consistencia

Dieta blanda

incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos

se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal

Alimentos hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite.

3.4.2 Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

Dieta hipoenergética

Se realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias

para enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades.

Dieta hiperenergética

su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético

Dieta baja en hidratos de

el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos

se orientan directamente a enfermedades metabólicas

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 fibra.

Se indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo

Dieta Brat o Braty (dieta astringente)

contiene solo 4 alimentos

En pacientes con diarrea aguda

Alimentos manzana plátano
arroz y pan tostados

Modificada en tipo y cantidad de lípidos (hipolipídica)

está relacionada con varias patologías.

indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias.

Dieta hiperlipídica

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos

alimentos ricos en estos ácidos grasos monoinsaturados (omega 3) y poliinsaturados (omega 9)

Dieta cetogénica

es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales

En obesidad mórbida y en epilepsia

Dieta hipoproteica

