



**Mi Universidad**

## **CUADRO SINÓPTICO**

**Nombre del Alumno: Luis Eduardo Ramírez Soto**

**Nombre del tema: DIETA**

**Parcial: TERCERO**

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

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nombre de la Licenciatura: Nutrición**

**Cuatrimestre: Primero**



## DIETA OMNIVORA

- Dieta más frecuente en la especie humana.
- Se consumen alimentos de origen animal y vegetal.

## DIETA CARNIVORA

- Si los alimentos de procedencia animal son los predominantes.
- Es común en la especie humana.



## DIETA VEGETARIANA

- Cuando no se consume carnes de ningún tipo.
- motivos por dieta vegetariana pueden ser económicos, religiosos, ideológicos, éticos, ecológicos y de salud.

# DEFINICIÓN DIETA

Vocablo griego, "estilo de vida". Es todo lo que ingerimos en un lapso de 24hrs.

# LEYES DE ALIMENTACIÓN



Calidad de los alimentos que vamos a comer, y la cantidad que necesitamos consumir para sentirnos satisfechos y equilibrados.

## CUALITATIVAS

- Completa: La dieta debe incluir todos los grupos de alimentos.
- Variada: entre mayor cantidad de colores tenga la preparación de alimentos, mayor será el aporte de nutrientes.
- Inocua: Involucra la adecuada higiene personal y alimentaria.
- Involucra la adecuada higiene personal y alimentaria.

## CUANTITATIVAS

- Suficiente: Cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requerimientos, de acuerdo a su condición o etapa de vida.
- Equilibrada: Debe involucrar un equilibrio y concordancia entre los macro y micronutrientes.

# DIETOTERAPIA

Terapia que se basa en la prevención y curación de las enfermedades o la eliminación de sus síntomas a través de los alimentos que ingerimos o eliminamos de la dieta



## IMPORTANCIA

- La alimentación es un factor clave en la prevención y tratamiento de algunas enfermedades
- La dietoterapia es fundamental para tratar enfermedades relacionadas con la alimentación

## APLICACIÓN

- Se aplica en la prevención y tratamiento de enfermedades como:
- Enfermedades relacionadas con la alimentación
  - Enfermedades crónicas
  - Enfermedades degenerativas

## OBJETIVO

- Determinar los regímenes alimenticios requeridos para tratar determinadas enfermedades
- Identificar la correcta combinación de alimentos para prevenir, tratar o curar enfermedades



# TIPOS DE DIETAS

Dieta correcta a aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud.

## DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

- Líquidos claros:
  - Tipo de dieta mas carente en nutrientes.
  - Líquidos sin color.
  - Bajo residuos o nulo.
- Líquidos completos:
  - Tipo de dieta con más nutrientes.
  - Genera mayor residuo intestinal.
  - Continuación de dieta líquidos claros..
- Dieta de purés:
  - Los alimentos sean de naturaleza blanda.
  - Medio mecánico.
  - Todos los alimentos se pueden consumir mientras sean blandos.
- Dieta suave:
  - Alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.
- Dieta blanda:
  - Se limita el consumo de grasas y condimentos.
  - Las bebidas alcohólicas se restringen o eliminan, en caso necesario.

## DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

- Una dieta modificada en hidratos de carbono es un plan alimenticio que regula la cantidad y tipo de carbohidratos consumidos para alcanzar objetivos específicos de salud,
- Una dieta modificada en fibras es un plan alimenticio que busca aumentar o disminuir la cantidad de fibras en la dieta
- La dieta BRAT (Bananas, Rice, Applesauce y Toast) es un plan alimenticio restrictivo diseñado para ayudar a manejar los síntomas de la diarrea, especialmente en niños y adultos con gastroenteritis viral o bacteriana.
- Una dieta modificada en lípidos es un plan alimenticio que busca ajustar la cantidad y tipo de grasas consumidas para alcanzar objetivos específicos de salud
- Dieta alta en grasas, diseñada para personas que necesitan aumentar su ingesta de lípidos.

# DIETOTERAPIA

Terapia que se basa en la prevención y curación de las enfermedades o la eliminación de sus síntomas a través de los alimentos que ingerimos o eliminamos de la dieta



## IMPORTANCIA

- La alimentación es un factor clave en la prevención y tratamiento de algunas enfermedades
- La dietoterapia es fundamental para tratar enfermedades relacionadas con la alimentación

## APLICACIÓN

- Se aplica en la prevención y tratamiento de enfermedades como:
- Enfermedades relacionadas con la alimentación
  - Enfermedades crónicas
  - Enfermedades degenerativas

## OBJETIVO

- Determinar los regímenes alimenticios requeridos para tratar determinadas enfermedades
- Identificar la correcta combinación de alimentos para prevenir, tratar o curar enfermedades



**DIETA**

**INSUFICIENTE**

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

**MALNUTRICIÓN**

- Puede tener como causa también la sobrealimentación
- Es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada
- Una de las principales causas de malnutrición en los países desarrollados y en vías de desarrollo es la simplificación general de las dietas, que se basan principalmente en hidratos de carbono refinados (procedentes del trigo, el arroz y el azúcar), grasas y aceites procesados.

**DESNUTRICIÓN**

- para aliviar la malnutrición se encuentra el suministro de los micronutrientes deficitarios a través de sobres de polvo fortalecido, o mediante crema de cacahuete, o directamente a través de suplementos.
- desnutrición a un estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causadas por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo.

# REFERENCIAS

(UDS, 2024, P.47-  
71