



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Estrella Morales Rodríguez

Nombre del tema: Cuadro Sinóptico

Parcial: tercero

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: primero

DEFINICION DE DIETA

Todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas.

Tipos de dieta

- Omnívora
 - Incluye alimentos de origen animal y vegetal. (La más común en humanos)
- Carnívora
 - Predominan alimentos de origen animal.
- Vegetariana
 - Excluye carnes.
 - Motivos: económicos, religiosos, éticos, ecológicos y de salud.
 - **Lacto-vegetarianismo:** Permite leche.
 - **Ovo-vegetarianismo:** Permite huevos.
 - **Api-vegetarianismo:** Permite miel.

Diferencia entre dieta y plan alimentario

- Dieta
 - Alimentos y hábitos cotidianos.
- Plan alimentario
 - Estrategias y control para cumplir objetivos de salud específicos.

Dietas mágicas

- restricción de alimentos.
- Prometen pérdida de peso rápida sin esfuerzo.
 - Consecuencias negativas para la salud.
 - Riesgo de recuperación de peso inmediata.
 - Posibilidad de desarrollar Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).
 - Carencia de nutrientes esenciales, llevando a desnutrición y otras afecciones graves.
 - Riesgo de hipoglucemia, deshidratación, fatiga crónica y debilidad ósea y muscular.

LEYES DE LA ALIMENTACION

Definición

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

Cualitativas

todas las cualidades no medibles numéricamente en la dieta de los pacientes, son:

- **Completa** { Incluir todos los grupos de alimentos.
- **Variada** { Intercambiar alimentos y métodos de cocción para mayor aporte nutricional (mayor variedad de colores en alimentos = mayor aporte).
- **Inocua** { Sin componentes que representen riesgo; requiere buena higiene personal y alimentaria.
- **Adecuada** { corresponder a los gustos del paciente, su cultura, economía, los aspectos sociales que lo incluyen, religión, etc.

Cuantitativas

Aquellos numéricamente medibles en la dieta de los pacientes, son:

- **Suficiente** { Cubrir los requerimientos necesarios según la condición, etapa de vida, actividad física, y estado de salud.
- **Equilibrada** { Mantener un equilibrio adecuado entre macronutrientes y micronutrientes.

DIETOTERAPIA

Definición

- Disciplina dentro del ámbito de la dietética.
- Enfocada en la combinación óptima de nutrientes y aspectos claves de la alimentación para prevenir, tratar o curar enfermedades.

Según la OMS

- Se basa en la prevención y curación de enfermedades o la eliminación de sus síntomas mediante la alimentación.

Objetivo

- Determina regímenes alimenticios específicos para tratar enfermedades.
- La correcta combinación y selección de alimentos contribuye a:

- Mejorar el estado de salud de los pacientes.
- Tratar enfermedades relacionadas con la alimentación.

TIPOS DE DIETA

Dieta correcta

- Ingesta de alimentos que contribuye a mantener, mejorar o recuperar la salud.
- Proceso influenciado por la cultura y voluntariamente que determinan una buena alimentación.

Importancia de una correcta nutrición

- Fundamental para la salud y desarrollo, fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de enfermedades.

Elementos que conforman una dieta correcta

- Alimentos de origen vegetal y animal.
- El ejercicio, reduce riesgos de enfermedades como obesidad e hipertensión.
- **Primera Etapa de Vida**

- La lactancia materna es esencial para una correcta nutrición en los primeros meses.

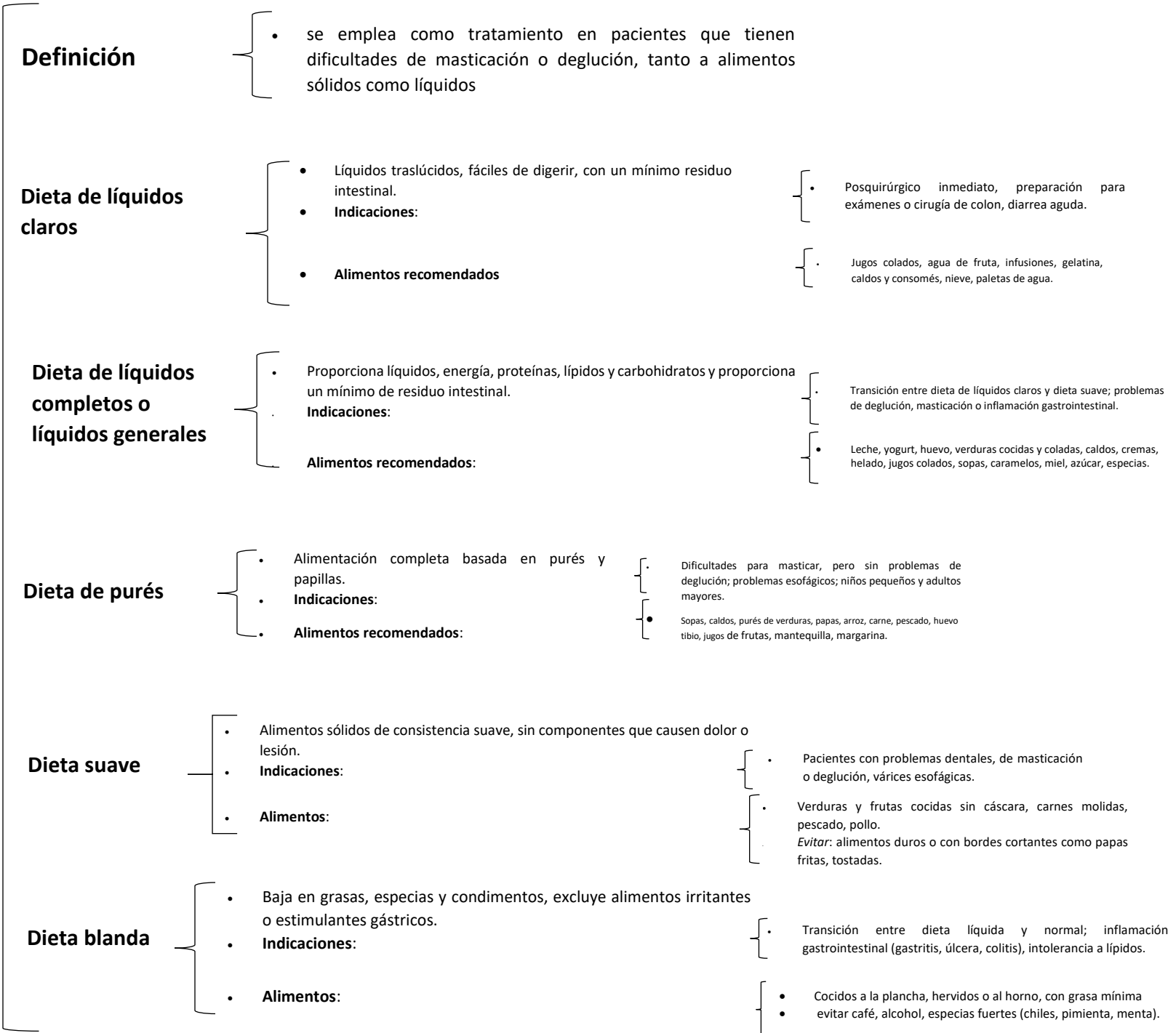
Dieta equilibrada

- Ingesta de alimentos en proporciones adecuadas y de manera continua.
- Contribuye al bienestar y previene enfermedades a largo plazo.

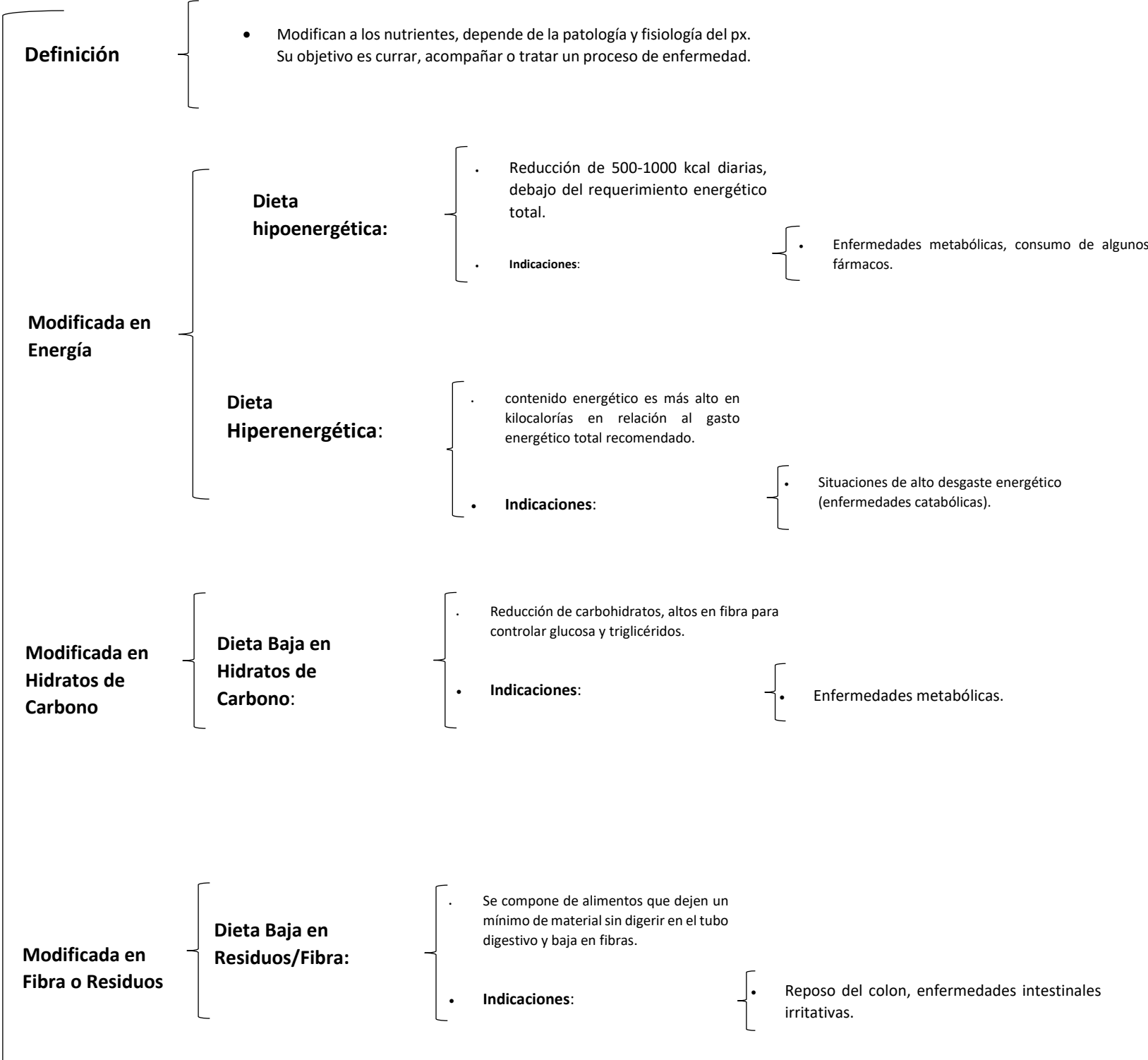
Clasificación

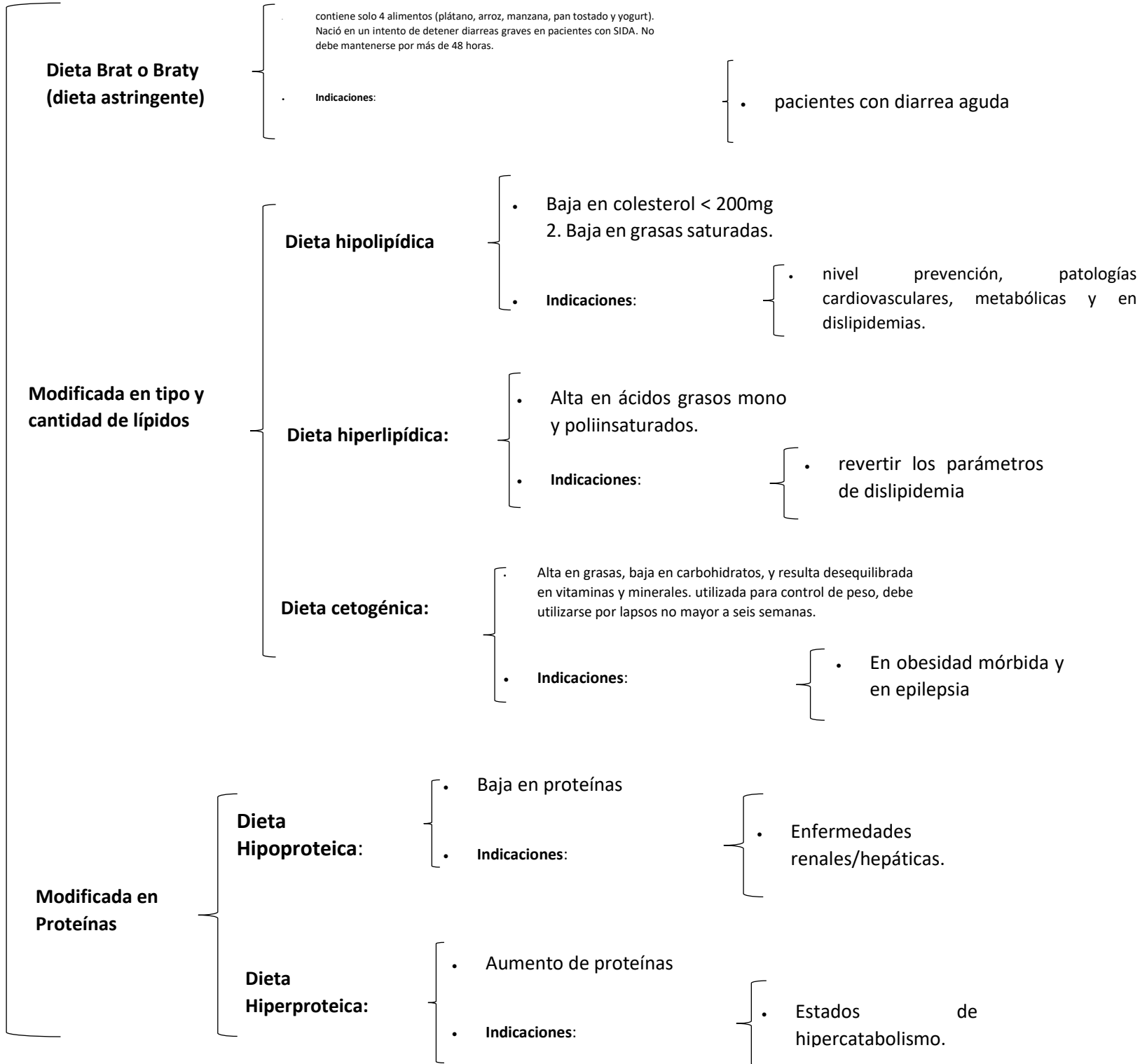
- Modificadas en consistencia
- Modificadas en el contenido de nutrientes

DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA



DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES





Modificada en Purinas

Dieta Baja en Purinas:

- alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas.
- **Indicaciones:**

- Control de síntomas relacionados con

Modificada en Micronutrientes

Dieta Hiposódica:

- Reducción de sodio para evitar retención de líquidos.
- **Indicaciones:**

- Hipertensión arterial..

Dieta Hipersódica:

- prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio
- **Indicaciones:**

- a para pacientes con hiponatremia

DIETA INSUFICIENTE, MALNUTRICION Y DESNUTRICION

