



Nombre del Alumno: Nancy Gabriela Hernández Méndez

Nombre del tema: dietas

Parcial: 3

Nombre de la Materia: introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura. nutrición

Cuatrimestre: 1°

Dieta:

se entiende por todo alimento digerido en un lapso de 24 horas, que
 Incluye los hábitos alimentarios, técnicas de cocción y cantidades,
 Sin importar si son alimentos que acoplan o no a los requerimientos

Según la OMS

es el conjunto de alimentos que una persona consume a diario

Uno de los puntos más importantes de nuestra alimentación sea reconocer la
 Calidad de los alimentos que vamos a consumir.

3.2 leyes de Alimentación

las leyes de la alimentación son condicionantes para establecer una dieta correcta
 para cada individuo.

Se dividen en

- cualitativas
- Cuantitativas

cualitativas se refiere a todas las cualidades no
 no medibles numéricamente en dieta de los px, son:
 Completa, variada, inocua, adecuada.

Cuantitativas:
 Suficiente y equilibrada.

dietoterapia:

disciplina que pertenece al ámbito de la dietética. Se enfoca en el estudio de la combinación óptima de nutrientes y la identificación de los aspectos claves para prevenir o curar una enfermedad.

Según la OMS

es la 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.

3.4 tipos de dietas

existen múltiples tipos de dietas (utilización mayormente en el área clínica y/o Hospitalaria)

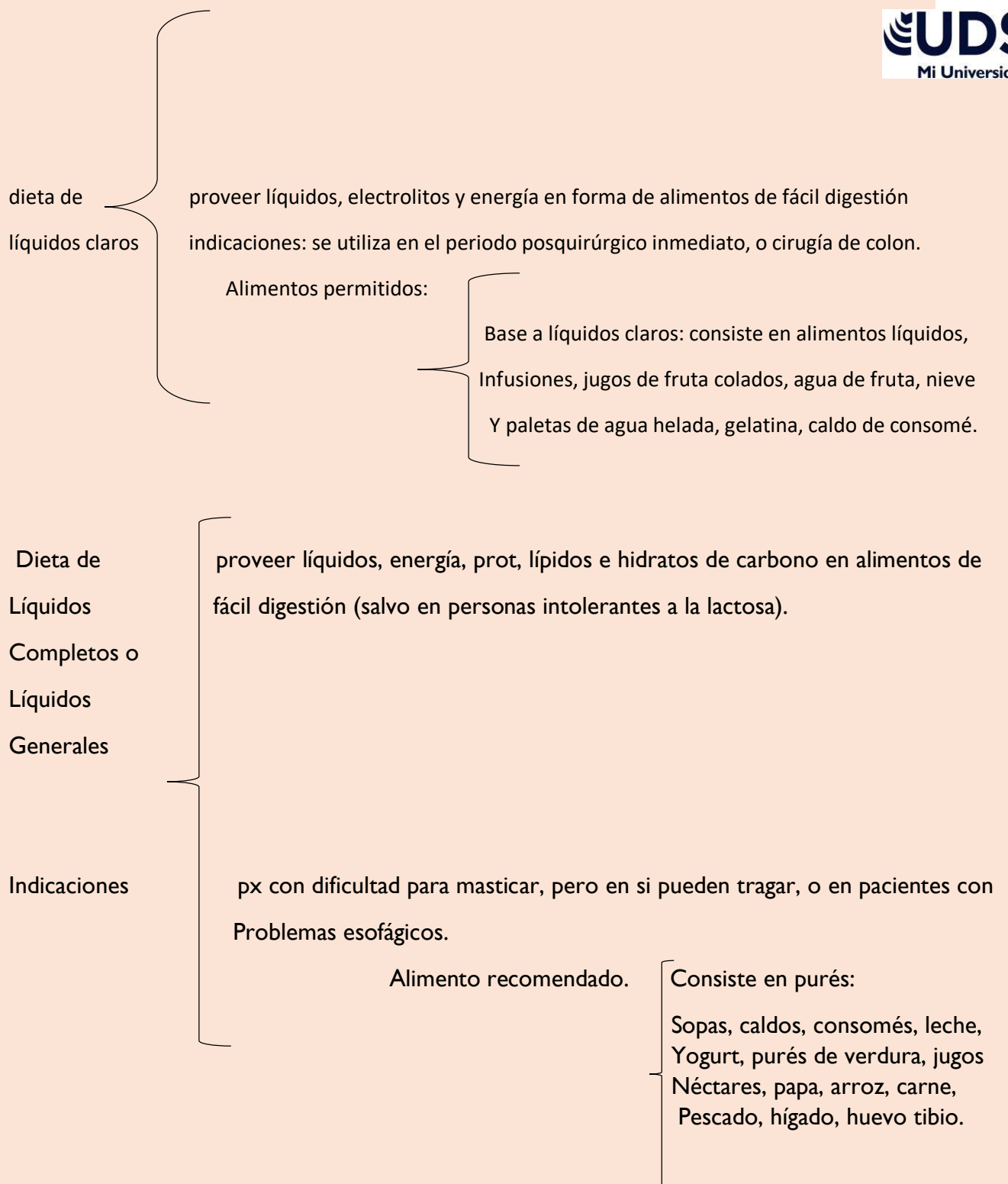
Se denomina dieta correcta a aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener Recuperar o mejorar la salud.

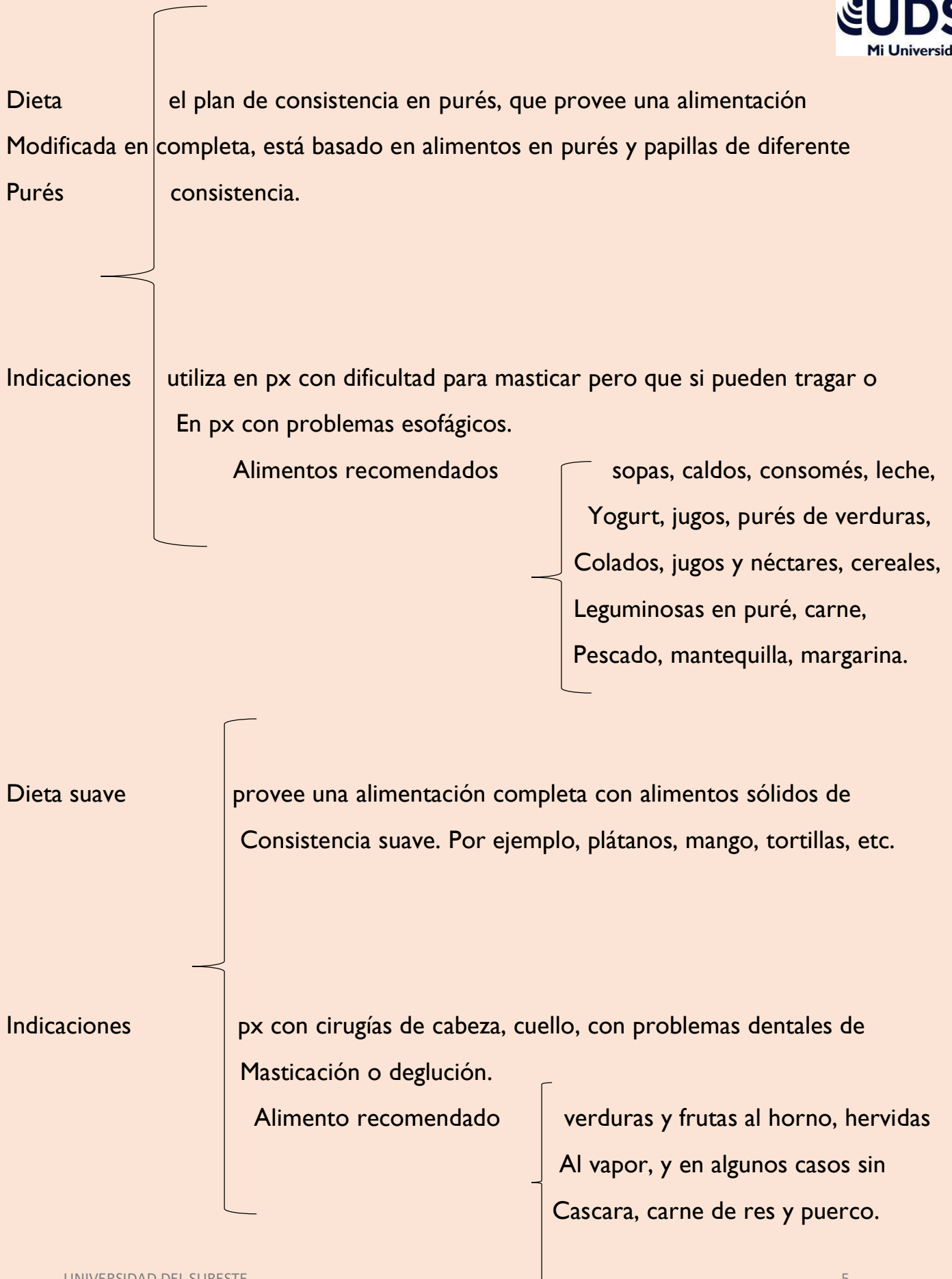
3.4.1 dietas

Modificadas en
Consistencia

la dieta de textura modificada (tmd) o modificada en consistencia se emplea como tratamiento en px que tienen dificultades de masticación o deglución, tanto a alimentos sólidos como líquidos.

1. Dieta de líquidos claros
2. Dieta de líquidos generales
3. Dieta de purés
4. Dieta suave
5. Dieta blanda





Dieta blanda

aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye Alimentos preparados con poca grasa.

Indicaciones

este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición Entre el plan de consistencia liq, enteral, mixta, y la dieta normal.

Alimento recomendado

preparados a la plancha, hervido

Estofados, asados, al horno y

Cantidad mínima de grasas.

Restringir

bebidas alcohólicas.

3.4.2 dietas modificadas

En el contenido de Nutrientes

las dietas modificadas en energía o en otros nutrimentos en especifico proveen los alimentos adecuados en la condición patológicas y fisiológica del individuo.

Tipos de dietas

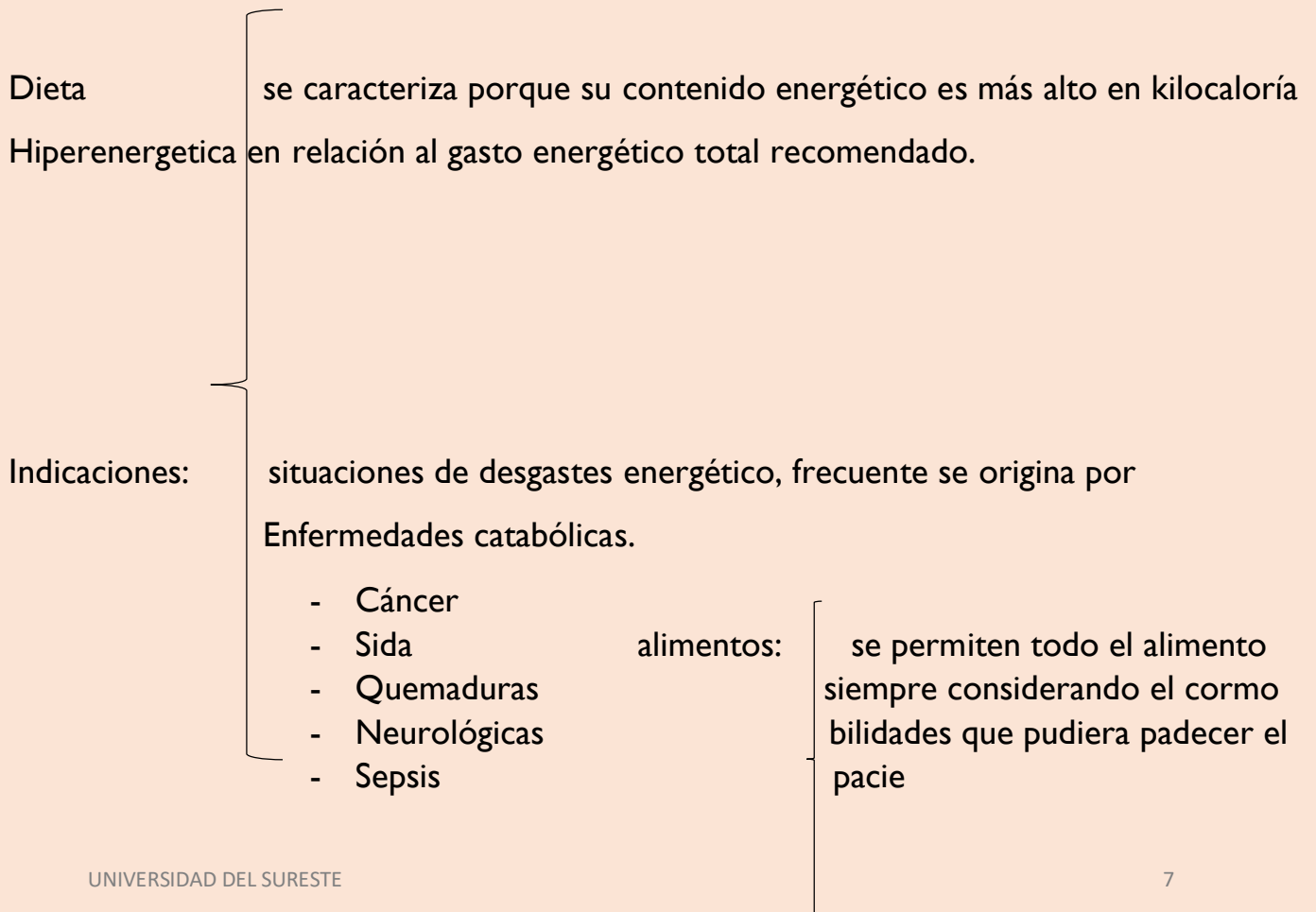
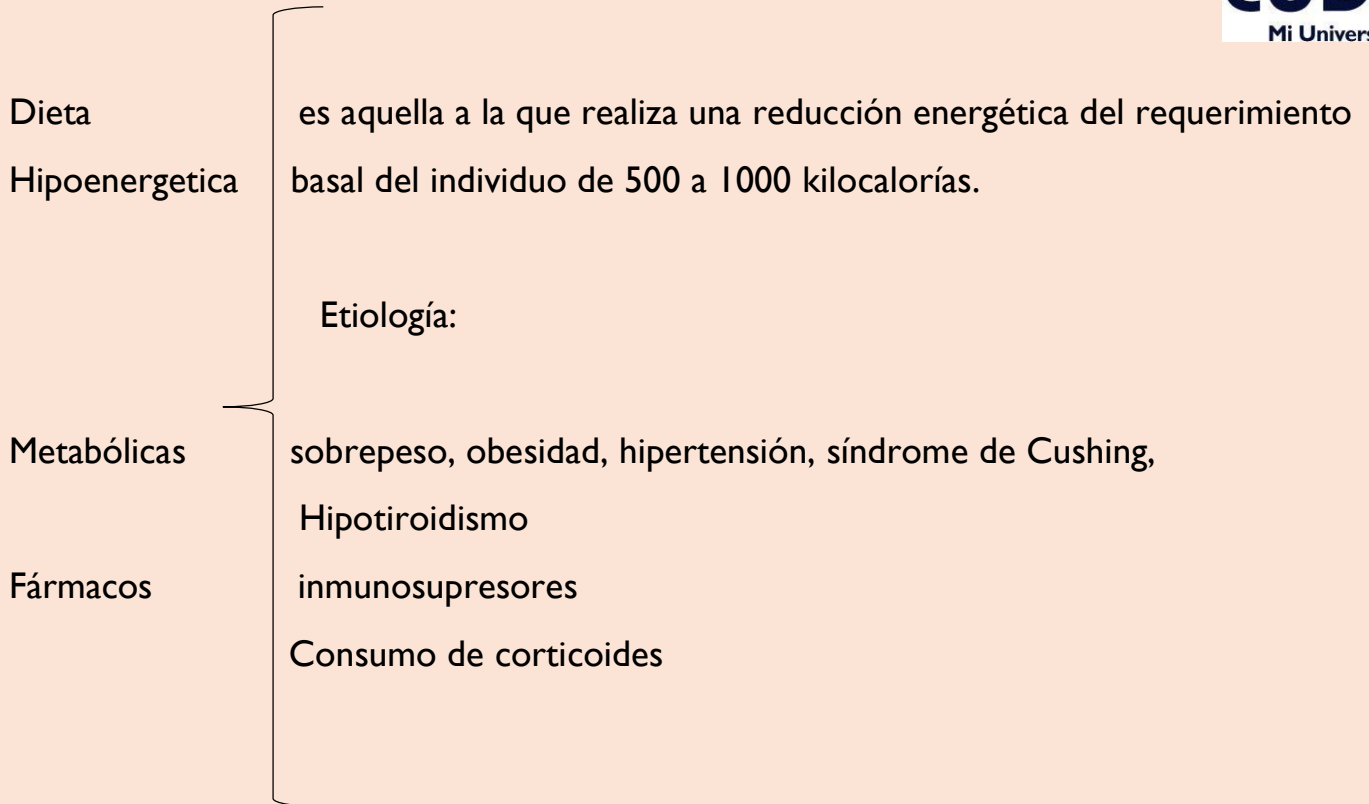
dieta hipoenergetica

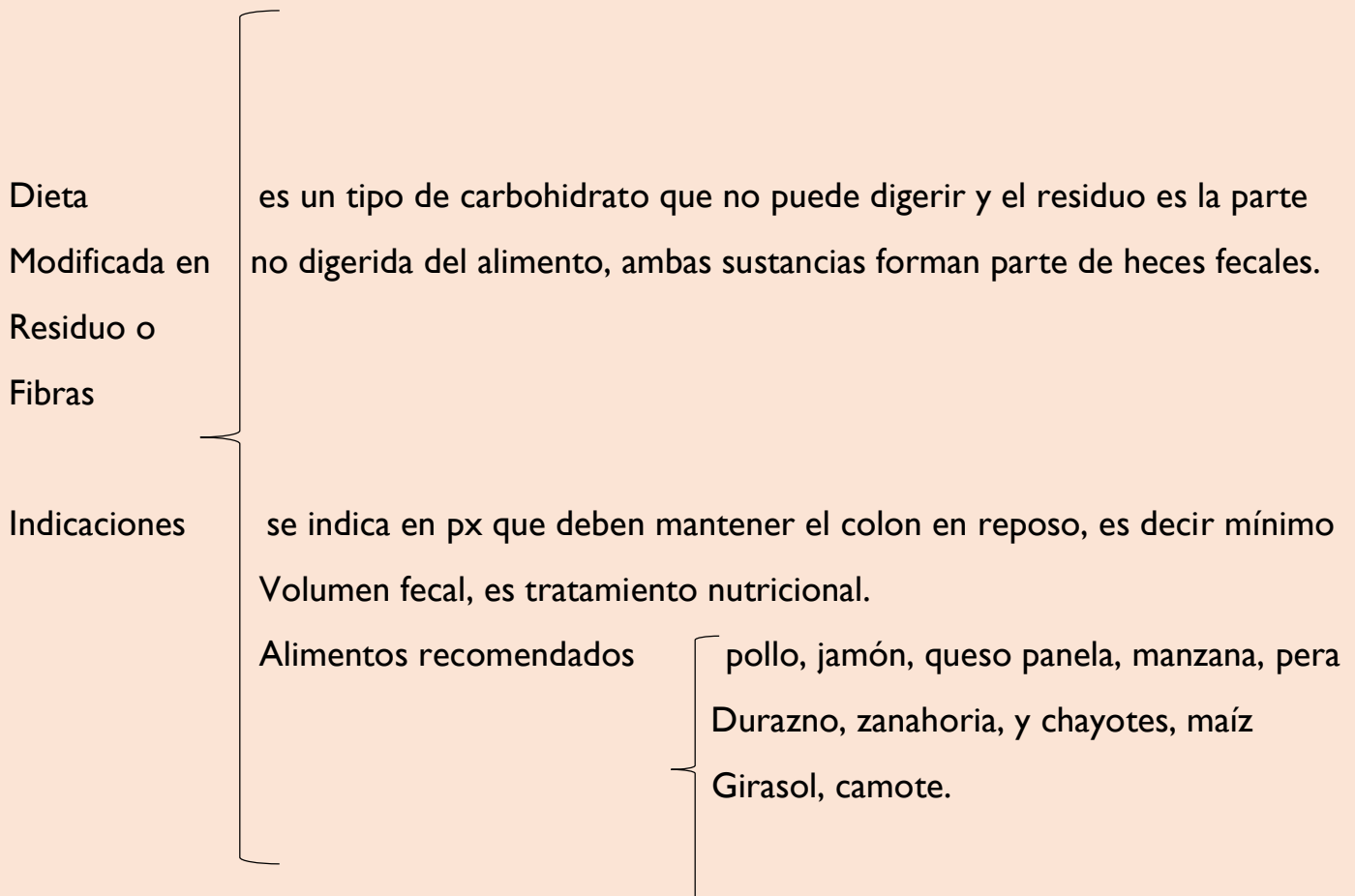
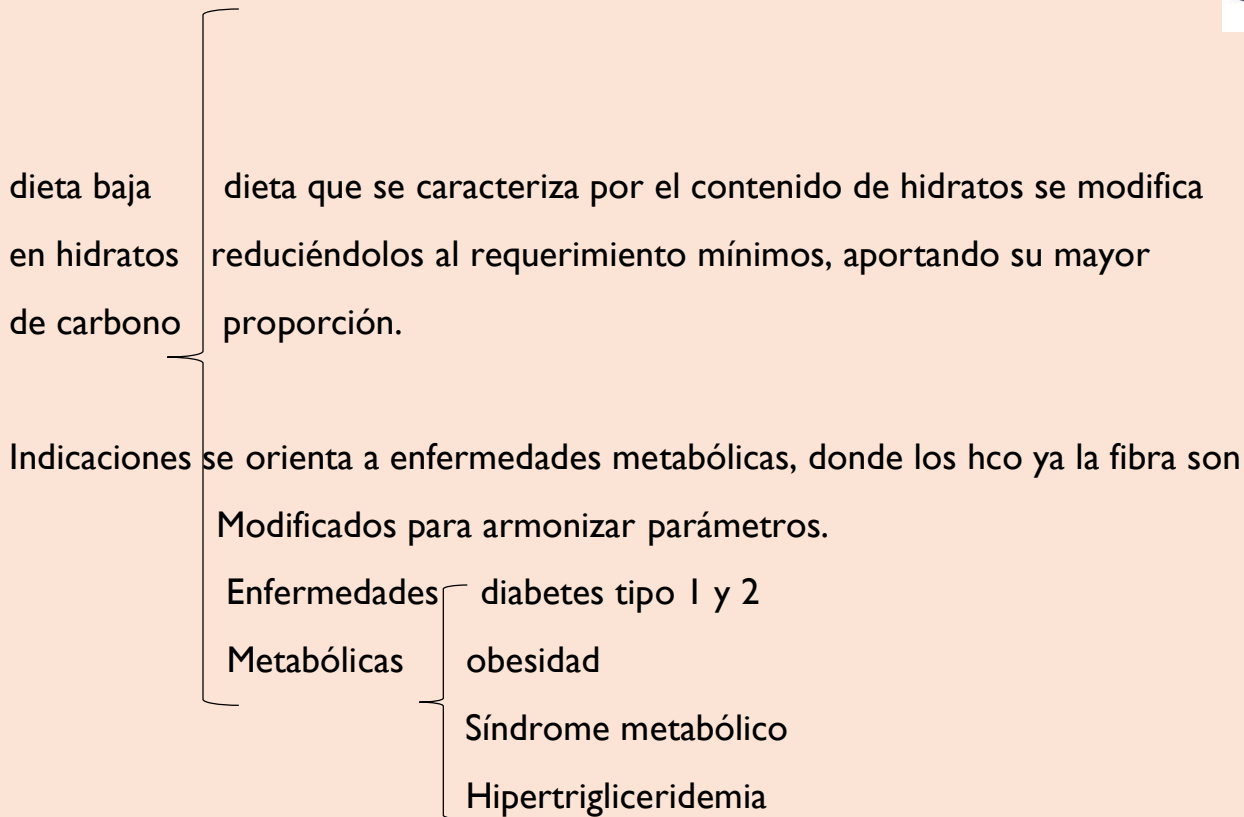
Dieta baja en carbohidratos

Dietas modificadas en residuo o fibras

Dieta brat o braty

Modificada en tipo y cantidad de lípidos (hipo lipídica)





Dieta
Brat o braty

contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en inglés (banana, rice, Apple, toast) plátano, arroz, manzana, y pan

Modificada
En tipo
Y cantidad de
Lípidos
(hipo lipídica)

esta dieta está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas que responden en general un tratamiento adecuado.

indicaciones

- nivel de prevención
- patologías cardiovasculares
- Dislipidemias

Dieta
Cetónica

es una dieta muy controvertida por la gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada.

Indicaciones

en obesidad mórbida y en epilepsia

Alimentos

- carnes con grasa, res, cerdo, pollo, pescado,
- Huevo entero, jamón, chicharrón, pata, corazón

Dieta Hipoproteica } el requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta
 de proteína va de 0.8 g por kilo/día y debe guardar una relación de 60%
 Indicaciones } insuficiencia renal, enfermedad renal estadios I a Iv sin tratamiento
 Proteinuria.

Dieta hiperproteica } cuando el consumo sobrepasa a 1g kg/día de proteínas.
 indicaciones } se indica en px que se encuentra en hipercatabolismo (autoconsumo)
 cáncer, VIH, quemados, sepsis, desnutrición proteica.

Dieta baja en Purinas } es aquella en las que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido
 de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos.

Indicaciones } elevación de ácido úrico, gota, enfermedad renal.

Menú: } cuidar preparaciones que no contengan alimentos con alto
 Contenido de purinas, en general proporcionar: verduras
 Frutas y cereales.

3.5 dieta
Insuficiente
Malnutrición
Desnutrición

una dieta que resulta inadecuada para cubrir las necesidades del organismo pronto determinara el deterioro en la aptitud.

Malnutrición:

es el estado que aparece como resultado de una dieta Desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan, o de los cuales Hay un exceso, o cuya ingesta se da en la proporción errónea.

Desnutrición.

Según la OMS define la desnutrición como la mayor amenaza Individual a la salud pública mundial, la, mejora de la nutrición Es vista de modo amplio como la forma de ayuda efectiva.

Bibliografía: Uds. 2024 antología de introducción a la nutrición pág.- 47- 70

Bibliografía: antología uds introduccion a la nutricion 2024 pag 30- 44
