

## MAPA MENTAL UNIDAD 4

Mendoza Chilel Angel Joel

Universidad del Sureste

Lic. en Nutrición

2nd. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

Tapachula, Chiapas a 29 de Marzo del 2025



### DIETA HIDRICA

se refiere a la ingesta adecuada de agua y líquidos para mantener una buena salud.

#### IMPORTANCIA

- Prevención de la deshidratación
- Mejora del rendimiento físico
- Reducción del riesgo de enfermedades
- Mejora de la salud de la piel
- Apoyo a la pérdida de peso



### DIETA LIQUIDA

tipo de dieta que consiste en consumir solo líquidos, como jugos, sopas, caldos y agua, durante un período determinado.

#### IMPORTANCIA

**Ayuda a la recuperación:** La dieta líquida puede ayudar a la recuperación después de una cirugía o una enfermedad.  
**Mejora la absorción de nutrientes**



### DIETA HIPOPROTEICA

tipo de dieta que se enfoca en reducir la ingesta de proteínas para lograr ciertos objetivos de salud.

#### IMPORTANCIA

- La dieta hipoproteica puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades renales.
- Reducción del riesgo de enfermedades hepáticas



### DIETA HIPERPROTEICA

dieta que se enfoca en consumir una cantidad elevada de proteínas para lograr ciertos objetivos de salud y fitness.

#### IMPORTANCIA

- Aumenta masa muscular
- Mejora recuperación después del ejercicio
- Reduce peso corporal
- Mejora función muscular y salud ósea
- Aumenta energía



### DIETA HIPOSODICA

dieta que se enfoca en reducir la ingesta de sodio para lograr ciertos objetivos de salud.

#### IMPORTANCIA

- Reduce presión arterial
- Reduce riesgo de enfermedades cardíacas
- Mejora salud renal
- Mejora salud en general
- Aumenta energía



### DIETA BLANDA

dieta que consiste en consumir alimentos blandos y fáciles de digerir, evitando alimentos duros, crujientes o difíciles de masticar.

#### IMPORTANCIA

- **Facilita la recuperación:** Después de una cirugía, enfermedad o lesión.
- **Reduce el dolor:** En la boca, garganta y estómago.
- **Facilita la digestión:** Y reduce la inflamación.



### DIETA HIPOCALORICA

dieta que se enfoca en reducir la ingesta calórica para lograr la pérdida de peso.

#### IMPORTANCIA

- **Ayuda a perder peso:** De manera efectiva y saludable.
- **Mejora la salud cardiovascular:** Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Reduce el riesgo de enfermedades crónicas:** Como el cáncer y la osteoporosis.



### DIETA HIPERCALORICA

dieta que se enfoca en consumir una cantidad excesiva de calorías para lograr un aumento de peso y masa muscular.

#### IMPORTANCIA

- Aumenta peso y masa muscular
- Mejora fuerza y resistencia
- Mejora salud ósea
- Mejora autoestima y calidad de vida

# MAPA MENTAL

## DIETAS TERAPEUTICAS

# **BIBLIOGRAFIA**

1. Academia de Nutrición y Dietética (AND)
2. Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN)
3. Instituto Nacional de la Salud (INS)