

DIETÉTICA

Se llama así a la ciencia que se encarga de estudiar los regímenes alimenticios que deben cumplirse en la salud o enfermedad, de acuerdo con los conocimientos sobre fisiología de la nutrición en el primer caso y sobre la fisiopatología del trastorno en cuestión en el segundo. De esta manera, se determina la dieta conveniente que debe seguir una persona de acuerdo a sus características: peso, altura, estado de salud, cultura, situación económica, etc.

¿QUÉ ES UNA DIETA?

Se llama dieta a la rutina de alimentación que cumple con los nutrientes necesarios que debe recibir un determinado organismo. Esta diseñada para recibir las energías adecuadas que permitan realizar todas las actividades cotidianas.

OBJETIVO DE UNA DIETA

El hecho de respetar una rutina de alimentación tiene como objetivo aprender una nueva forma de alimentación completa y más sana. La idea no es solo reducir de peso, sino llevar una vida sana con un peso adecuado y todos los nutrientes que necesita el cuerpo para desarrollar sus diversos procesos.

TIPOS DE DIETAS

Hay tantos tipos de dietas como personas existentes en el mundo ya que una dieta debe ser diseñada especialmente para cada una de las personas dado que todas no realizan las mismas actividades ni tienen las mismas características generales. Por ejemplo, cuando una persona desea bajar de peso realiza una dieta de reducción o hipocalórica. Si sufre una enfermedad y requiere un cuidado especial realizará una dieta específica para ese problema.

A continuación nombramos algunas de las dietas más comunes que suelen realizarse. No obstante, existen muchas más como necesidades y requerimientos surjan en el paciente.

Dieta Hipocalórica: esta dieta está basada en las calorías que ingerimos, puede ser de dos tipos compensada y descompensada. **Dieta Hiperproteica:** esta dieta no está basada en las calorías que ingerimos, no se deben pesar los alimentos. Se fundamenta en la calidad de los alimentos sin importar la cantidad.

Dieta muy baja en calorías: pueden ser comerciales y con alimentos.

Otra tipificación de dietas puede ser la siguiente:

Dietas por menú: aquella en la que el paciente sigue unos menús fijos basados en la pre-planificación de calorías y reparto en macronutrientes prefijado.

Dietas por intercambios: es una dieta personalizada libremente planificada.

