



cantidad, frecuencia y calidad adecuada de micronutrientes para restaurar este equilibrio y mejorar los niveles de bienestar y salud. La dieta es además una importante herramienta para el control del peso corporal (su disminución, aumento o mantenimiento) y la lucha contra el envejecimiento.

**Una dieta saludable tiene que reunir las siguientes características:**

- **Tiene que ser completa:** debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo.

---

  - **Tiene que ser equilibrada:** los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
  - **Tiene que ser suficiente:** la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
  - **Tiene que ser adaptada** a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
  - **Tiene que ser variada:** debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.
- 

**Actividades:**

1 -Según lo leído anteriormente, realice lo siguiente:

- a) ¿Qué es una dieta?
- b) ¿Cuándo se realiza una dieta?
- c) Explique con sus palabras, la característica que la dieta **tiene que ser completa**.
- d) Según la característica “**ser adaptada**”, ¿Cómo sería la dieta de un adolescente que solo estudia y la de un deportista?

## DIETA TERAPÉUTICA



Existen distintos tipos de dietas terapéuticas que se adaptan a las necesidades de cada paciente. Entre ellas se encuentran las dietas controladas en energía; las dietas controladas en glúcidos, en las que se eliminan los carbohidratos de absorción rápida; las dietas controladas en proteínas; las dietas controladas en lípidos; las dietas modificadas en sodio; y las dietas controladas en potasio.

Algunas veces necesitamos realizar dieta por alguna afección que sufra parte de nuestro organismo.

### Actividades

1) Busque información de las siguientes afecciones, teniendo en cuenta de cada una:

- CAUSA
- SINTOMAS
- TRATAMIENTOS – DIETA

- ✚ GASTRITIS
- ✚ HEMORRAGIA DIGESTIVA
- ✚ ULCERA PEPTICA

2) Investigue y complete lo siguiente:

La dieta puede clasificarse según:

CARACTERES FISICOS:

A) por su CONSISTENCIA:

✚ LIQUIDA:.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Casos en los que se prescribe:.....

✚ SEMILIQUIDA:.....  
.....  
.....  
.....

Casos en los que se prescribe:.....

✚ BLANDA:.....  
.....  
.....  
.....

Casos en los que se prescribe:.....

B) por su CONTENIDO DE RESIDUOS:

✚ SIN RESIDUOS SOLIDOS:.....  
.....  
.....  
.....

Casos en los que se prescribe:.....

**CENS nro. 348 Madre Teresa de Calcuta**

Año: 2º División: 1º, 2º

Área Curricular: **Nutrición**

**Observación:**

**TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN QUEDAR REGISTRADAS EN EL CUADERNO DE NUTRICION, ENVIAR RESPUESTAS POR MAIL PARA LUEGO SER CORREGIDAS Y EVALUADAS. carina\_8a@hotmail.com**

Directora: Sandra Granados