



**NOMBRE DEL ALUMNO: MARIA DHALAI CRUZ
TORRES**

**TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL DIETA Y SALUD
2DO PARCIAL**

MAESTRO: LIC. ALFONSO VELASQUEZ

MATERIA: EPIDEMIOLOGIA

DIETA Y SALUD

Es

La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos

NUTRIENTES ESENCIALES

Son

Minerales

Es

Son importantes para el cuerpo y nos ayudan a realizar diferentes funciones, como mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando bien

Lípidos

Es

Son la principal reserva de energía del cuerpo, son un grupo de moléculas biológicas que intervienen en procesos relevantes del organismo

Vitaminas

Es

Son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, crecimiento y desarrollo normal

Aminoácidos

Es

Son compuestos orgánicos que se combinan y forman proteínas, las cuales son indispensables para el organismo

ENFERMEDADES

La ingesta deficiente de nutrientes da lugar a los cuadros clínicos característicos de las enfermedades carenciales

Son

Beri beri

Por

Deficiencia de tiamina (vitamina B1)

Raquitismo

Por

Deficiencia de vitamina D

DIETA Y SALUD

El interés de los investigadores se ha dirigido a la influencia de la dieta en la actual epidemia de enfermedades no transmisibles (ENT)

Características comunes de las ENT

CÁRACTER MULTI-CASUAL

La dieta es uno más de sus múltiples factores de riesgo (genéticos, psicosociales, ocupacionales, infecciosos y estilos de vida, como el tabaquismo, el sedentarismo o el consumo de alcohol y otras drogas)

PERÍODOS DE LATENCIA

No se conocen con exactitud, pero en la mayor parte de los casos la variable de interés puede ser la exposición acumulada a lo largo de muchos años.

FRECUENCIA RELATIVAMENTE BAJA

La prevalencia de las mismas en población general es baja, lo que dificulta el reclutamiento de muestras de tamaño suficiente para los objetivos de investigación

CÁRACTER IRREVERSIBLE

La irreversibilidad de algunas de estas condiciones supone un inconveniente añadido al analizar el efecto de la dieta sobre las mismas.

CAUSADAS TANTO POR EXCESO COMO POR DEFECTO EN LA

Las enfermedades cardiovasculares pueden deberse tanto a un exceso de ácidos grasos saturados, procedentes de los productos lácteos y cárnicos, como por una ingesta deficiente de ácidos grasos poli-insaturados, procedentes del pescado, frutos secos y aceites vegetales