



Materia: Epidemiología

Docente: María del Carmen López Silba

Alumno: Danika de Alba Santis López

Lic. enfermería 4º cuatrimestre grupo: B

Campus UDS Comitán de Domínguez, Chiapas

ENSAYO

DIETA Y SALUD.

El termino Dieta y Salud es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos. Los nutrientes esenciales incluyen minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos, cuya ingesta deficiente da lugar a los cuatros clínicos característicos de las enfermedades carenciales, como el beri-beri por deficiencia de tiamina (vitamina B1) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D.

Una vez identificados los nutrientes esenciales, el interés de los investigadores se ha dirigido a la influencia de la dieta en la actual epidemia de enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, demencias, osteoporosis y malformaciones congénitas, entre otras.

ENT y sus características:

1. Carácter multi-causal: 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).
2. Los periodos de lactancia 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.

DESARROLLO

Este ensayo ha sido desarrollado especialmente tratando el tema de “Dieta y Salud” como bien ya se hizo mención dieta y salud es un término fundamental en el estado de salud.

CONCLUSION

La dieta y salud tiene la final de mirar el bienestar de las personas y en su entorno

Es una gran ayuda para mejorar la calidad de vida del ser humano, es por eso que la dieta y salud hablan de dos cosas importantes que la dieta sea balanceada de acuerdo a lo que el nutriólogo diga y la salud es más que nada buscar el bienestar y el cuidado de las personas.