



Nombre del **Alumno** Marlen Lara Ortiz

Nombre del profesor: **María Del Carmen López**
Silva

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: **Epidemiología**

Grado: 4

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a **15** de
Octubre de

Dieta y salud

Todos alguna vez escuchamos el término “Dieta y salud”, pero ¿Qué es una dieta y para que nos sirve?, ¿en que nos beneficia esto?

Mediante nos vallamos adentrando en este tema iremos conociendo el significado de llevar una alimentación sana, ya que como tal no hay un solo significado, pero para tener una idea más clara, el tema estará relacionado con epidemiología.

Desarrollo

Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir.

La dieta 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 cuadros clínicos característicos de las enfermedades carenciales, como el beri-beri por deficiencia de tiamina (vitamina B1) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D.

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.

Conclusión

.El conocer este tema nos ayudara a comprender su importancia en las distintas áreas que abarca, nos ayuda a tener una idea mucho más clara.

Dentro de nuestra área de enfermería es de gran ayuda el conocer un poco mas, debido a que nosotros como profesionistas nos enfrentamos a grandes retos y desconocemos muchos temas los cuales deben ser indispensables.

