

Nombre del alumno
Yurani Gabriela Sabchez Ramos

Nombre de la materia
Introducción ala nutrición

Universidad
UDS mi universidad

Dieta

- ▶ Principalmente vemos en la actualidad que las personas ignoran el significado de dieta.

Muchos lamentablemente confunden esto con el hecho de evitar que el cuerpo obtenga alimentos, se limitan a consumir solo lo que se cree es lo mejor para el cuerpo. Creo que esto es un problema muy grave porque a mi alrededor logro notar amistades, familiares y gente ajena a mi círculo, que sufren de una autoestima baja, y es cuando transforman el significado de dieta a un término un poco más peligroso...Trastorno alimenticio.

Por el hecho que sea nunca eh sufrido trastornos pero informándome logre comprender que es muy peligro un hecho que te puede llevar a la muerte propia, los más populares según mi criterio son: La anorexia y bulimia

- ▶ Y las consecuencias de la bulimia son inflamación del esófago, neumonía por aspirado de jugos gástricos, pérdida excesiva de potasio, arritmia cardíaca, depresión e insomnio, es decir, puede causar daño permanente a los dientes, intestinos, estómago, corazón, nervios y metabolismo.

LEYENDAS DE ALIMENTACION

- ▶ La historia de la alimentación surgió desde los tiempos de la antigüedad desde que apareció el hombre por primera vez desde la edad del fuego, ya que se alimentaban de vegetales, animales, después continuaron con los desarrollos que fueron descubriendo como los cultivos, criar animales, y la domesticación de los animales ya que algunas cosas fueron negativas para la salud y otras que perjudicaron y así fue fueron seleccionando la alimentación y a la vez evolucionando.

Como primero fue de que el hombre era omnívoro como un primate ya que se alimentaba de frutas, raíces, semillas, y infinidad de hierbas que esto a la vez también era frugivorismo. Después fue descubriendo como alimentarse de animales como insectos, gusanos, larvas, huevos, primero era tan fácil su alimentación pero a la vez que se fueron poblando y creciendo sus necesidades alimenticias fueron capturando animales y se convirtieron en carnívoros. Para esto las mujeres que eran más como quien se dice más débiles o frágiles ya que no aguantaban los trabajos rudos ellas se dedicaban a criar a los niños y a cocinar la comida que cazaba el hombre. Recolectaban los frutos las hierbas ellas se dedicaban a los vegetales ya que algunos alimentos se requería amasamiento.

TIPOS DE DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

- ▶ **DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA** *Dieta* de líquidos claros La **dieta** de líquidos claros provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Los líquidos utilizados deben tener una osmolalidad máxima de 250 miliosmoles por litro, por lo que los líquidos que rebasen esta cifra deben diluirse. - Indicaciones y adecuación nutricia Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación de examen de colón...



DIETA INSUFICIENTE, MALNUTRICIÓN Y DESNUTRICIÓN

- ▶ la desnutrición, que incluye la emaciación (un peso insuficiente respecto de la talla), el retraso del crecimiento (una talla insuficiente para la edad) y la insuficiencia ponderal (un peso insuficiente para la edad);
- ▶ la malnutrición relacionada con los micronutrientes, que incluye las carencias de micronutrientes (la falta de vitaminas o minerales importantes) o el exceso de micronutrientes; y
- ▶ el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (como las cardiopatías, la diabetes y algunos cánceres).
- ▶ **Diversas formas de malnutrición**
- ▶ Existen cuatro tipos principales de desnutrición: emaciación, retraso del crecimiento, insuficiencia ponderal, y carencias de vitaminas y minerales. Por causa de la desnutrición, los niños, en particular, son mucho más vulnerables ante la enfermedad y la muerte.