



Mi Universidad

Cuadro sinóptico.

Nombre del Alumno: Karla Osorio Contreras.

Nombre del tema: Dieta y salud.

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Epidemiología.

Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery González.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 4

Dieta y salud.

Dieta.

Es la cantidad de alimentos que un ser vivo proporciona a su organismo. Por tanto, define nuestro “**comportamiento nutricional**”.

Es decir, se trata de un conjunto de nutrientes que el cuerpo absorbe después del consumo habitual de alimentos.

En cuanto a la composición, la frecuencia la cantidad de alimentos y bebidas que se consumen, se le denomina: “**patrón de alimentación**”.

Salud.

Es una condición fundamental para el desarrollo y la vida de los seres humanos.

Un estado de **completo bienestar físico, mental y social**, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Relación entre dieta y salud.

Abordarse desde una perspectiva nutricional, en función de la composición química de la dieta, alimentaria, en función de su contenido de alimentos o grupos alimentarios, o global, mediante el análisis de los patrones dietéticos o alimentarios.

Cada una de estas alternativas tiene sus propias fortalezas y debilidades que determinan su mayor o menor utilidad para analizar el efecto de la dieta.

Según la Organización Mundial de la Salud, una alimentación balanceada no sólo nos ayuda a evitar la malnutrición, sino que puede ser decisivo en el camino hacia prevenir enfermedades.

- La hipertensión.
- La diabetes.
- Los accidentes cardiovasculares.
- Osteoporosis.
- Sobrepeso y obesidad.

Dieta correcta.

Que contiene todos los nutrimentos. Para esto se recomienda incluir por lo menos un alimento de los tres grupos, que son: verduras y frutas, alimentos de origen animal y cereales o sustitutos.

Una dieta saludable y correcta tiene características:

- Completa.
- Equilibrada.
- Inocua.
- Suficiente.
- Variada.
- Adecuada.

Tipos de dieta.

Las dietas varían dependiendo de la persona, los gustos o necesidades de cada uno. Las más conocidas son:

Dieta hipocalórica:

Restringe la ingesta calórica diaria, es decir, el consumo de calorías se reduce de manera brusca, aportando al organismo menos energía de la recomendada.

Dieta hipercalórica:

Aporta una carga energética mayor de la que el cuerpo necesita.

Dieta Proteica:

Es una dieta baja en calorías y bastante famosa entre las personas que practican deporte y quieren bajar de peso.

Dieta detox:

Se crea para “desintoxicar” nuestro organismo de comidas copiosas o excesos de grasas.

Dieta de la zona:

Asegurarse de que se cubran las necesidades de los tres macronutrientes básicos: carbohidratos (40%), grasas (30%) y proteínas (30%).

Dieta mediterránea:

Se basa en productos de origen vegetal (legumbres, verduras, frutas y frutos secos), pan, cereales y aceite de oliva como grasa principal.

Importancia de dieta en la alimentación.

Una alimentación saludable ayuda a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades no transmisibles como la: diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

Las dietas saludables incluyen las vitaminas y minerales que nuestros cuerpos necesitan para que funcionen y se mantengan saludables.

Bibliografías:

<https://www.diariofemenino.com/articulos/dieta/que-es-una-dieta-tipos-de-dieta/>

<https://alimentacionysalud.unam.mx/definicion-de-una-dieta-saludable/>

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/salud>

<https://alimentacionysalud.unam.mx/definicion-de-una-dieta-saludable/>

<https://segurossura.com/blog/salud/relacion-entre-salud-y-nutricion/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,los%20accidentes%20cardiovasculares%2C%20entre%20otras.>

<https://centromedicoabc.com/revista-digital/beneficios-de-llevar-una-alimentacion-saludable/#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20ayuda%20a,a%20lograr%20una%20buena%20alimentaci%C3%B3n.>