



Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Leydi Laura Cruz Hernández

Nombre del tema: Dieta y Salud

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery González

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 4

Dieta y Salud.

Dieta

Podemos definir una dieta como un conjunto de hábitos en torno a la alimentación diaria.

Salud.

Busca oportunidades que te obliguen a enfrentar tus miedos y a aprender cosas nuevas. Esto puede estimular tu creatividad al exponerte a nuevas experiencias y perspectivas.

Relación.

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.

la alimentación y la salud caminan de la mano, ya que una correcta dieta ayuda a promover la salud y a prevenir enfermedades.

Dieta Correcta.

La dieta correcta está representada gráficamente en el Plato del Bien Comer, que muestra los tres grupos de alimentos que deben estar presentes en las tres comidas principales del día

En que consiste.

Una dieta saludable se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad.

Comer una proporción adecuada de alimentos de los principales grupos constituye la base del bienestar cotidiano, y reducirá el riesgo de enfermedades a largo plazo.

Tipos de Dieta.

Dieta omnívora

Incluye alimentos vegetales y animales.

Dieta vegetariana

- **Lactovegetarianas:** incluyen leche y sus derivados.
- **Ovovegetarianas:** incluyen huevo.
- **Lactoovovegetariana:** incluye leche, sus derivados y huevo.
- **Pescetariana:** incluye pescado.
- **Veganas:** que no incluyen ningún alimento de origen animal.

Dieta mediterránea

Los alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, son la base de la dieta. El aceite de oliva es la principal fuente de grasa agregada.

Dieta modificada en calorías

Una dieta hipocalórica se utiliza para bajar de peso, una dieta isocalórica para mantenerlo e hipercalórica para incrementarlo.

Dieta modificada en fibra

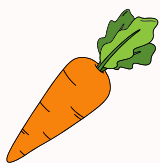
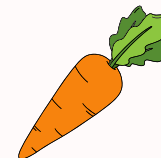
Dieta modificada en proteína

Dieta libre de gluten

Dieta DASH

La dieta en la alimentación.

la dieta es la suma de las comidas que realiza una persona u otro organismo, mientras que los hábitos dietéticos conforman el patrón de alimentación que sigue a diario, esto incluye las preferencias alimentarias, la influencia familiar y cultural sobre el individuo en lo que respecta a los alimentos



BIBLIOGRAFÍA.

Antología UDS.

<https://veigler.com/tipos-de-dietas/#:~:text=Podemos%20definir%20una%20dieta%20como,vegana%20o%20vegetariana%2C%20entre%20otras.>

<https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/peso-saludable/que-es-una-dieta-saludable#:~:text=Una%20dieta%20saludable%20se%20consigue,de%20enfermedades%20a%20largo%20plazo.>

<https://www.nestle-contigo.co/elige-a-tu-medida/tipos-de-dieta>

<https://envejeceractivos.com/alimentacion-y-salud/>