



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Densee Lineth Bautista Peralta.

Nombre del tema: Dieta y Salud.

Parcial: 2do.

Nombre de la Materia: Epidemiología.

Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery González..

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 4to.

DIETA Y SALUD

DIETA: Mezcla de alimentos sólidos y líquidos que un individuo o grupo consume. Su composición depende de la disponibilidad de los alimentos, su costo, los hábitos alimentarios y el valor cultural de los alimentos.

SALUD: La salud es una condición fundamental para el desarrollo y la vida de los seres humanos. En su definición más sencilla, se puede entender como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente como la ausencia de enfermedad o afecciones físicas.

Estos dos conceptos nos demuestran, que no solo una alimentación balanceada ayuda a evitar la malnutrición, sino que puede ser decisivo en el camino hacia prevenir enfermedades como el cáncer, la hipertensión, la diabetes, los accidentes cardiovasculares, entre otras.

Una dieta saludable al igual que un patrón de alimentación saludable se caracteriza por un alto consumo de vegetales y frutas, consumo moderado de leguminosas, pescado, cereales integrales, aceites vegetales y por un bajo consumo de cereales no integrales.

TIPOS DE DIETA

Dieta Por la estructura de los alimentos:

“Dietas fijas o por menú”

Son dietas que establecen claramente el tipo y cantidad de alimentos que se deben consumir.

Ventajas:

- Fáciles de seguir.
- Las mejores para llevar una dieta por primera vez.
- Los alimentos y porciones han sido seleccionados por un experto de manera previa.
- No se deben tomar decisiones difíciles.

Desventajas:

- Son muy estrictas.
- Pueden resultar caras cuando se deben comprar muchos productos.
- No suelen permitir alimentos especiales (fiestas, comidas de negocios, etc.)

TIPOS
DE
DIETA

Dietas intercambiables

Son dietas que se permiten cambiar alimentos. Dan una lista de equivalencias sobre las cuales se puede modificar la dieta.

Dietas prefabricadas y dietas de fórmula.

Son dietas que entregan las porciones de los alimentos en paquetes diseñados previamente o dietas que se sustituyen algún alimento por una malteada o licuado energético. Es un subtipo de las dietas fijas.

Dietas bajas en calorías

Son las que se restringen la cantidad de alimentos, sin importar el origen de los nutrientes. Lo importante es lograr una restricción calórica.

Dietas bajas en carbohidratos

Restringen al grupo los carbohidratos, mientras que la cantidad de proteínas y grasas siguen siendo el mismo que una dieta normal.

Dietas bajas en grasa

Son las que se restringen la cantidad de grasas que se consumen, mientras que los otros grupos pertenecen permanecen sin cambios.

Dietas de reducción

Son las que originan la pérdida de peso.

Dietas de mantenimiento

Son las que permite mantener el peso una vez que se ha logrado el peso ideal.

Llevar una dieta saludable tiene muchos beneficios. La alimentación no sirve sólo como tratamiento sino también como prevención.

BIBLIOGRAFÍAS:

<https://www.adherencia-cronicidad-pacientes.com/adherencia/la-importancia-de-una-alimentacion-saludable/>

chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://www.incmnsz.mx/documentos/diabetes/8.%20tipos%20de%20dietas.pdf