



Mi Universidad

Cuadro sinóptico.

Nombre del Alumno: Gumaro Antonio Osorio Delfin

Nombre del tema: Dieta y Salud

Parcial: 2° parcial

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery González

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 4° Cuatrimestre

DIETA Y SALUD

¿QUÉ ES?

DIETA

Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. 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.

SALUD

Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones. "la Organización Mundial de la Salud dice que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social"

MANTENER LA DIETA NOS AYUDA

- Nos proporciona defensas contra la enfermedad.
- Nos protege de algunos tipos de cáncer.
- Nos previene de la osteoporosis (pérdida de masa ósea).
- Contribuye a evitar enfermedades del corazón.
- Mejora el rendimiento intelectual.
- Mejora el aspecto físico.

CARACTERÍSTICAS

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

DIETA CORRECTA

Para lograr una alimentación sana y balanceada, los especialistas del sector salud recomienda incluir en la dieta todos los grupos de alimentos leche y sus derivados, carnes, huevo y pescado, leguminosas, frutas y verduras, cereales así como también grasas y aceite.

TIPOS DE DIETAS

HIPOCALÓRIC

Este tipo de dieta se caracteriza por controlar el consumo de calorías en función de las características físicas de una persona y su nivel de actividad diaria.

HIPERCALÓRIC

La dieta hipercalórica, por lo contrario, es un tipo de dieta que aporta una carga energética mayor de la que el cuerpo se necesita.

DIETA DETOX

El espíritu de esta dieta está en ingerir batidos verdes durante un corto período de tiempo, que suele ser de una semana, más o menos, con el fin de depurar el organismo.

DIETA PROTEICA

La dieta proteica está basada en un reparto muy concreto de las cantidades de alimentos que puedes comer. En concreto, incrementa la ingesta de proteínas a la vez que reduce de manera importante el consumo de carbohidratos.

De esta manera, una dieta proteica adecuada te permite comer un 20% de carbohidratos, un 50% de proteínas y el 30% restante de grasas.

Al hacer esta distribución de los alimentos, reduciendo el consumo de hidratos de manera tan drástica, el cuerpo reacciona quemando

DIETA

La dieta alcalina promete la depuración del organismo, y también defiende que protege contra tumores

DIETA VEGETARIANA

Empezó siendo una reivindicación para la defensa de los derechos de los animales, pero cada día tiene más seguidores en todo el mundo. Y es que está demostrado que los vegetales también están llenos de riquísimos nutrientes muy beneficiosos para el cuerpo.

PAPEL IMPORTANTE DE LA DIETA EN LA

Tener una buena dieta hace que el ser humano obtenga todos los nutrientes requeridos por media de la alimentación para gozar de los beneficios ya que este hace que el organismo este sano lo cual ayuda a prevenir múltiples enfermedades

BIBLIOGRAFÍA

- **Antología UDS de Epidemiología**
- <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.vrim.com.mx/blog/nutricion/caracteristicas-una-dieta-correcta/>
- <https://www.saludcastillayleon.es/es/salud-estilos-vida/alimentacion-saludable/informacion-comer-bien-llevar-dieta-equilibrada#:~:text=Una%20buena%20alimentaci%C3%B3n%20mejora%20y,a%20evitar%20enfermedades%20del%20coraz%C3%B3n.>
- https://www.nutandme.com/blog/que-tipos-de-dietas-saludables-existen/#Dieta_hipocalorica
-