



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Lucero del Milagro Bastard Mazariego.

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

Se trata de un conjunto de nutrientes que el cuerpo absorbe después del consumo habitual de alimentos.

Hábito y forma de vivir.

Dieta correcta.

Ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.

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

A la hora elegir o elaborar una dieta, el primer paso que debemos dar es preguntarnos su objetivo.

Salud

Condición fundamental para el desarrollo y la vida de los seres humanos.

Estado de bienestar físico, mental y social, completo y no solamente la ausencia de enfermedad.

Una dieta inadecuada e inactividad física son factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, en tanto una mala nutrición puede disminuir la inmunidad, aumentar el riesgo de padecer enfermedades, afectar el desarrollo físico y mental y, por lo tanto, reducir la productividad.

-Dieta hipocalórica.

Se trata de darle al organismo una cantidad menor de energía (calorías) de las que él consume a lo largo del día.

-Dieta hipercalórica.

Un aporte energético mayor a los requerimientos necesarios de la persona.

-Dieta basal o equilibrada.

No tienen como objetivo modificar nuestro peso, sino mantenerlo de forma saludable y equilibrada.

-Dieta de proteínas.

Ya sean para reducir el nivel de proteínas (hipoprotéicas), o para aumentarlo (hiperprotéicas).

-Dieta cetogénicas.

Consiste en un alto consumo de grasas, un aporte moderado de proteínas y un mínimo de hidratos de carbono.

-Dieta vegetariana.

Elimina el pescado y la carne.

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 influencia de la dieta en la actual epidemia de enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, demencias, osteoporosis y malformaciones congénitas, entre otras.

Referencias bibliográficas:

- Universidad del Sureste. UDS. (s.f.). Epidemiología. Recuperado de: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/9d7f03c2e6e4463143f089b88772d945--LC-LEN%20404%20EPIDEMIOLOGIA.pdf>
- Sara. (2020, marzo 11). Tipos de dietas: ¿realmente funcionan? Instituto Europeo de Nutrición y Salud; Instituto Europeo de Nutrición y Sanidad. <https://ienutricion.com/tipos-de-dietas/>
- de Salud, S. (s/f). Alimentación sana y balanceada para una buena salud. gob.mx. Recuperado el 14 de octubre de 2023, de <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-sana-y-balanceada-para-una-buena-salud>
- Sánchez, T. (2021, diciembre 30). Qué es una dieta: tipos de dieta. Diario Femenino. <https://www.diariofemenino.com/articulos/dieta/que-es-una-dieta-tipos-de-dieta/>
- Qué es salud. Diccionario médico. Clínica U. Navarra. (s/f). <https://www.cun.es>. Recuperado el 14 de octubre de 2023, de <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/salud>