



Mi Universidad

cuadro sinóptico

Nombre del alumno: María Guadalupe Pérez Pérez

Nombre del tema: Dieta y Salud

Parcial: 3^a parcial

Nombre de la materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery Gonzales

Nombre de la licenciatura: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: 4^a cuatrimestre

DIETA Y SALUD

Una dieta saludable se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad. Los nutrientes esenciales incluyen minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos, cuya ingesta deficiente da lugar a los cuadros clínicos característicos de las enfermedades carenciales, como el beri-beri por deficiencia de tiamina (vitamina B1) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D

Una vez identificados los nutrientes esenciales, el interés de los investigadores se ha dirigido a 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.

TIPOS DE DIETAS:

Podemos definir una dieta como un conjunto de hábitos en torno a la alimentación diaria. Estas dependen de la actividad física que realice la persona, de sus necesidades nutricionales o de su tipo de alimentación: omnívora, vegana o vegetariana, entre otras.

Dieta de lípidos claros: es una dieta líquida se compone solo de líquidos claros y de alimentos que se transforman en líquidos claros cuando están a temperatura ambiente. Esto incluye como:

- té
- jugo de arándano
- gelatina
- caldo claro
- paletas de helados

Dieta normal: una dieta normal o regular es el conjunto de alimentos que conocemos día a día ninguna modificación en su preparación. Aporta todos los nutrientes indispensables para un adecuado estado nutricional.

Dieta en puré: una dieta en puré es un plan de alimentación en el que todos los alimentos tienen una consistencia blanda similar a la de un pudín. Es una dieta de textura modificada que a menudo se recomienda para personas que no pueden comer alimentos sólidos.

Dieta de líquidos generales: la dieta de líquidos generales es una dieta transicional entre líquidos claros y una dieta blanda. Esta dieta provee líquidos para el estado hídrico del cuerpo, tiene aporte de todos los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y proporciona mínimo residuo.

Bibliografía:

- Antología UDS Epidemiología
- <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/bioestilo-nutricion/tipos-dieta#:~:text=El%20t%C3%A9mino%20dieta%20se%20refiere,mediterr%C3%A1nea%20o%20la%20dieta%20vegetariana.>
- <https://saluddigestiva.com/dieta-liquidos-generales/>