



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

**NOMBRE DEL ALUMNO: JOANA LIZETH JIMENEZ
JUAREZ**

TEMA: DIETA Y SALUD

PARCIAL: 2DO PARCIAL

MATERIA: EPIDEMIOLOGIA

CATEDRATICO: VICTOR MANUEL NERY GONZALES

LICENCIATURA: LIC. EN ENFRMERIA

CUATRIMESTRE: 3ER

DIETA Y SALUD

DIETA Y SALUD

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.

¿QUE ES DIETA?

El término dieta se refiere al hábito alimenticio de una persona. Existen una gran variedad de dietas, algunas de ellas hacen referencia simplemente a un determinado estilo de vida, como la dieta mediterránea o la dieta vegetariana.

¿Qué ES SALUD?

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

EN QUE CONSISTE

La nutrición adecuada se refiere a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo; una buena nutrición consistente en una dieta suficiente y equilibrada acompañada de ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para una buena salud.

IMPOTANCIA

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

TIPOS DE DIETA

Se considera como dieta al hábito alimenticio de una persona. Aunque, generalmente, se interpreta una dieta únicamente para bajar o subir de peso, la realidad es que en el ámbito de la salud existen diferentes tipos de dieta en función a la situación de cada paciente.

TIPOS DE DIETAS

DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

Dieta basada en líquidos transparentes o translúcidos, así como en alimentos que son líquidos a temperatura ambiente. Permite proveer líquidos, electrolitos y energía de fácil digestión y mínimo residuo intestinal hasta que el paciente pueda comer alimentos sólidos.

DIETA DE LIQUIDOS GENERALES

Permite proveer líquidos, proteínas, hidratos de carbono y grasas al paciente. Generalmente se emplea durante el periodo postoperatorio o cuando el paciente está en un periodo de transición intestinal entre alimentos de líquidos claros y de dieta blanda.

DIETA DE PURES

Los alimentos se cuecen y preparan en forma de papilla o purés, para facilitar su digestión.

DIETA HOPOSODICA

Controla la ingestión de sodio para mantener el estado de hidratación óptimo, con el objetivo de impedir la retención de líquidos.

DIETA NORMAL

La dieta convencional en la cual no hay restricciones marcadas y engloba todos los grupos alimenticios.

DIETA PARA DIABETICOS

Es recomendada a pacientes con diabetes o que padecen de intolerancia a los hidratos de carbono. El objetivo de esta dieta es regular los niveles de glucosa sanguínea.

DIETA BLANDA

Tipo de dieta enfocada a pacientes con enfermedades gastrointestinales que están en etapa de recuperación de cirugía o que cuentan con problemas para deglutir o masticar.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

<https://centromedicoabc.com/revista-digital/como-se-eligen-los-tipos-de-dieta/>