



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Jesús Alexander Arismendi López*

*Nombre del tema: Salud y dieta*

*Parcial: 2do*

*Nombre de la Materia: Epidemiología*

*Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery González*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. en enfermería*

*Cuatrimestre: 4to*

# Salud y dieta

## DIETA

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

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

## SALUD

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

## DIETA CORRECTA

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.

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

**Dieta vegetariana:** Y es que está demostrado que los vegetales también están llenos de riquísimos nutrientes muy beneficiosos para el cuerpo.

**La dieta paleo,** también denominada dieta paleolítica, está basada en la forma en cómo se alimentaban nuestros antepasados más primitivos.

**Dieta detox** Con el ritmo de vida que llevamos y la alimentación, muchas veces demasiado procesada, resulta cada vez más necesario hacer una detoxificación en el organismo.

**Dieta mediterránea** Combate la obesidad y también te aporta grandes beneficios para tu salud cardiovascular.

**Dieta hipocalórica** 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.

### Dieta hipocalórica

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.

## IMPORTANCIA DE LA DIETA

La dieta ha de ser equilibrada para aportarle a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita para funcionar. Una buena alimentación mejora tu salud de forma integral: desde la salud cardiovascular, pasando por la salud bucal y también la salud mental.

## FUENTE BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/9d7f03c2e6e4463143f089b88772d945--LC-LEN%20404%20EPIDEMIOLOGIA.pdf>

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

<https://www.nutandme.com/blog/que-tipos-de-dietas-saludables-existen/>