



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno LUZ ELENA ORAMAS ESTEFANO*

*Nombre del tema DIETA Y SALUD*

*Parcial 2*

*Nombre de la Materia EPIDEMIOLOGIA*

*Nombre del profesor VICTOR MANUEL NERY*

*Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA*

*Cuatrimestre 4TO*

# Dieta y salud

## Conceptos

### Dieta

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

### Salud

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

### Relación dieta y salud

Mantener una buena alimentación ayudara a tener una salud.

- Mantener una piel sana.
- Cuidar la vista.
- Hacer que nuestros huesos sean más fuertes.
- Fortalecer nuestros músculos
- Prevenir enfermedades crónicas

## Dieta correcta

Es aquella que contenga todos los nutrimentos que el ser humano requiera, es decir, que la dieta debe tener hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas,

### Características

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

## Tipo de dietas

### Comunes

#### hipocalórica

La dieta hipocalórica es un tipo de dieta que restringe la ingesta calórica en el día a día.

#### hipercalórica

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 proteica

La dieta proteica está basada en la ingesta de alimentos con mayor contenido en proteínas, como la carne, el pescado, los lácteos y las legumbres.

### Específicas

#### Dieta détox

Se basa en el consumo exclusivo de líquidos durante, al menos, un día completo a la semana. Este tipo de dieta puede llegar a ser peligrosa para personas que tengan un trastorno de alimentación.

#### Dieta alcalina

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

## Papel que juega la dieta en la alimentación

Tener una buena dieta hace que el ser humano obtenga todos los nutrientes requeridos por medio 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

[Dieta - Qué es, definición, tipos e influencia \(definicion.de\)](#)

[Salud - Concepto, componentes y salud ocupacional](#)

[¿Cómo debe ser una dieta correcta? 6 características \(cardamomo.news\)](#)

Antología UDS