



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Fabiola Lopez Lopez

Nombre del tema: Dieta Y Salud

Parcial: 3er

Nombre de la Materia: Epidemiologia

Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery Gonzales

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 4to

DIETA Y SALUD

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, como el beriberi por deficiencia de tiamina (vitamina B1) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D.

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

Salud: Salud es el estado general de un organismo vivo, en tanto ejecuta sus funciones vitales de una forma eficiente, lo cual le permite desenvolverse adecuadamente en su entorno.

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.

Dieta de líquidos claros: 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 cosas como:

- Caldo claro
- Té
- Jugo de arándano
- Gelatina (Jell-O)
- Paletas de helado

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 macro nutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y proporciona mínimo residuo..

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



Bibliografías

- Antología UDS
- https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrFd66T8CplltAiWidU04IQ;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1697341716/RO=10/RU=https%3a%2f%2fmedlineplus.gov%2fspanish%2fency%2fpatientinstructions%2f000205.htm/RK=2/RS=vjeu58BKYbMKebd_IUMWpbmhujk-
- <http://www.lekeorganic.com/dietas/dieta-normal/>
- <https://saluddigestiva.com/dieta-liquidos-generales/>