



Mi Universidad

CUADRO SIPNOTICO

Nombre del Alumno KARLA LUCIA CONTRERAS ALEGRIA

Nombre del tema DIETA Y SALUD

Parcial SEGUNDO

Nombre de la Materia EPIDEMIOLOGIA

Nombre del profesor VICTOR MANUEL NERY GONZALES

Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA

Cuatrimestre CUARTO

DIETA conjunto de las sustancias alimenticias que componen el **comportamiento nutricional** de los seres vivos

SALUD condición de todo ser vivo que goza de un absoluto **bienestar** tanto a nivel físico como a nivel mental y social

RELACION ENTRE DIETA Y SALUD
Mantener una alimentación saludable aporta grandes beneficios a corto, medio y largo plazo. Una dieta equilibrada nos ayuda:

- 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 nutrientes **que** el ser humano requiere, esto quiere decir **que** la **dieta** debe tener hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

TIPOS DE DIETAS varían dependiendo de la persona, los gustos o necesidades de cada uno.

HIPOCALORICA restringe la ingesta calórica diaria, es decir, el consumo de calorías se reduce de manera brusca, aportando al organismo menos energía de la recomendada.

HIPERCALORICA aporta una carga energética mayor de la que el cuerpo necesita. Es una dieta es utilizada, mayormente, por personas que desean o necesitan aumentar su masa muscular.

DETOX crea para “desintoxicar” nuestro organismo de comidas copiosas o excesos de grasas.

DETOX crea para “desintoxicar” nuestro organismo de comidas copiosas o excesos de grasas.

PROTEICA se basa en un consumo de proteínas bastante más alto que el consumo de hidratos de carbono y lípidos.

VEGETARIANO consumo de productos de origen vegetal, basando la alimentación en el consumo de legumbres, frutas, verduras u hortalizas eliminando así cualquier producto de origen animal.

PAPEL QUE JUEGA LA DIETA EN LA ALIMENTACION los alimentos que consumidos tienen un impacto directo en la salud y calidad de vida. Por tanto, es fundamental abordar la alimentación de manera consciente y equilibrada, eligiendo alimentos nutritivos, además, siguiendo pautas adecuadas para asegurar una dieta saludable.

DIETA Y SALUD

BIBLIOGRAFIA

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

[Salud - Qué es, importancia, definición y concepto \(definicion.de\)](#)

[relacion entre dieta y salud - Búsqueda \(bing.com\)](#)

[en que consiate la dieta correcta - Búsqueda \(bing.com\)](#)

[QUE PAPEL JUEGA LA DIETA EN LA ALIMENTACIOB - Búsqueda \(bing.com\)](#)

[Tipos de dietas: ¿funcionan? - Instituto Europeo de Nutrición y Salud \(ienutricion.com\)](#)