



NOMBRE DEL ALUMNO: LORENZO ANTONIO GENAREZ PINTO

TEMA: DIETA Y SALUD

PARCIAL: 2DO PARCIAL

MATERIA: EPIDEMIOLOGIA

CATEDRATICO: VICTOR MANUEL NERY GONZALES

LICENCIATURA: LIC. EN ENFRMERIA

CUATRIMESTRE: 4TO

# DIETA Y SALUD

¿Qué es la dieta y la salud?

Una dieta saludable se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad.

¿Qué es salud?

La salud es un estado de bienestar que puede ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo.

importancia

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

TIPOS DE DIETA

Existen diferentes tipos de dietas que las personas sanas pueden seguir porque aportan todos los nutrientes en la cantidad y la calidad adecuada. Es importante tener en cuenta que se deben ajustar de acuerdo con el ciclo de vida que nos encontremos: niños, niñas, adolescentes, adultos, mujeres en etapa de embarazo y lactancia, menopausia y adultos mayores

DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

Este tipo de dieta consiste en proveer de líquidos, electrolitos y energía (400 a 600 Kcal/día) en forma de azúcares simples de fácil digestión y mínimo residuo intestinal, hasta que el paciente pueda comer alimentos sólidos.

DIETA DE PURES

difiere de la dieta normal porque los alimentos se cuecen, se preparan como purés y se sirven en la forma más apropiada para su correcta digestión.

DIETA NORMAL

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

DIETA PARA DIABETICOS

Una dieta para diabéticos es una dieta que usan las personas con diabetes mellitus o niveles altos de azúcar en la sangre para minimizar los síntomas y las complicaciones peligrosas de las elevaciones a largo plazo del azúcar en la sangre.

DIETA BLANDA

Es un tipo de dieta recomendada para mitigar problemas relacionados con el aparato digestivo - boca, garganta, estómago, intestinos- tanto de tipo gástrico como disfagia, cirugía en la mandíbula, la boca o el tubo digestivo, utilización de aparatos dentales y reflujo gastroesofágico