



**Mi Universidad**

## **CUADRO SINÓPTICO**

*NOMBRE DEL ALUMNO: MARISOL LÓPEZ ORDOÑEZ*

*NOMBRE DEL TEMA: DIETA Y SALUD*

*PARCIAL: 2*

*NOMBRE DE LA MATERIA: EPIDEMIOLOGIA*

*NOMBRE DEL PROFESOR: VÍCTOR MANUEL NERY GONZÁLEZ*

*NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA*

*CUATRIMESTRE: 4*

# 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 beri-beri por deficiencia de tiamina (vitamina B1) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D.

## EN QUE CONSISTE LA DIETA CORRECTA

Una dieta inadecuada e inactividad física son factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, en tanto una mala nutrición puede disminuir la inmunidad, aumentar el riesgo de padecer enfermedades, afectar el desarrollo físico y mental y por lo tanto reducir la productividad.

La palabra dieta proviene del griego diaita, que significa "forma de vivir" y se refiere a los alimentos y platillos que consumimos cada día, los cuales integran nuestra alimentación diaria.

**Equilibrada:** que los nutrientes guarden las proporciones adecuadas en entre sí para tener un metabolismo óptimo.

**Dieta de líquidos claros:** dieta basada en líquidos transparentes o translúcidos, así como en alimentos que son líquidos a temperatura ambiente. Permite proveer líquidos, eléctrica energía de fácil digestión y mínimo residuo intestinal que el paciente pueda comer alimentos sólidos.

**Dieta normal:** la dieta convencional en la cual no hay restricciones marcadas y engloba todos los grupos alimenticios.

La nutrición adecuada se refiere a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, una buena nutrición consiste en una dieta suficiente y equilibrada acompañada de ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para la buena salud.

La dieta es una forma de alimentarse, la dieta correcta debe englobar un concepto saludable, para ello tiene que ser:  
**Completa, variada, equilibrada, adecuada, suficiente, inocua.**

**Adecuada:** que se ajuste a las necesidades de cada persona, a su estado de salud, a su actividad física y a sus gustos.

**Dieta de líquido generales:** permite proveer líquidos, proteínas, hidratos de carbono y grasas al paciente. Generalmente se emplea durante el periodo postoperatorio o cuando el paciente está en un periodo de transición intestinal entre alimentos de líquidos claros y de dieta blandas.

**Dietas blandas:** tipo de dieta enfocada a pacientes con enfermedades gastrointestinales que están en etapa de recuperación de cirugía o que cuentan con problemas para deglutir o masticar.

Para poder lograr una buena alimentación sana y balanceada para la salud se recomienda incluir en la dieta todos los grupos de alimentos como nos enseña el plato del bien comer.

**Completa:** que contengan todos los nutrientes, para ello se deben incluir todos los grupos de alimentos en las comidas principales.

**Suficiente:** que cubra las necesidades de todos los nutrientes para tener un peso saludable y una buena nutrición y que, en los niños, permita y crecimiento y un desarrollo adecuado.

**Dieta de pure:** los alimentos se cuecen y se preparan en forma de papilla o pures, para facilitar su digestión.

La alimentación juega un papel importante en nuestras vidas, ya que si nos alimentamos bien tenemos esa energía necesaria en nuestro cuerpo, los alimentos y los nutrientes nos ayudan a tener una:

Para tener una buena alimentación saludable depende mucho en lo que consumimos en nuestra alimentación debemos de comer frutas y verduras. Tener una variedad de comida con los alimentos adecuados en nuestra alimentación. Una dieta correcta depende mucho de nuestra salud física y mental.

**Variada:** que exista diversidad de alimentos, al incluir aquellos de cada grupo que proporcionen variedad en nutrientes, en colores, sabores y texturas.

**Inocua:** que no represente ningún riesgo para la salud, para ello se debe estar libre de contaminantes, de microorganismos patógenos (dañinos), el manejo higiénico debe ser óptimo, importante revisar las fechas de caducidad.

**Dieta hiposódica:** controla la ingestión de sodio para mantener el estado de hidratación óptimo, con el objetivo de impedir la retención de líquidos.

- ✓ Mejorar el estado de ánimo
- ✓ Mejorar la circulación sanguínea
- ✓ Combatir el cansancio y la fatiga crónica
- ✓ Ayuda a fortalecer el sistema inmunitario
- ✓ Reduce el riesgo de enfermedades crónicas

### Referencias bibliograficas.

- <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-sana-y-balanceada-para-una-buena-salud>
- <https://nutriendote.com/dieta-correcta/>
- <https://centromedicoabc.com/revista-digital/como-se-eligen-los-tipos-de-dieta/>
- <https://mejorconsalud.as.com/importancia-buena-alimentacion/>
- Antología UDS "EPIDEMIOLOGIA"