



Mi Universidad

Cuadro Sinoptico

Nombre del Alumno: Anette Brighth Álvarez Rojas

Nombre del tema: Dieta y Salud

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Epidemiología.

Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery González

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 4

Dieta y Salud

Dieta

Patrón de ingesta de alimentos sólidos y líquidos que adopta una persona.

Puede modificarse específicamente con fines terapéuticos y existen numerosos tipos, según su finalidad

con mayor o menor número de calorías, absoluta, con más o menos cantidad de proteína, de carbohidratos, de grasas, libre de gluten, de purinas, de bajo o alto contenido de fibra vegetal, etc.

Salud

Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

es fundamental para poder desarrollar plenamente nuestras actividades, hacerle frente al estrés de la vida diaria, ser productivos en el ámbito laboral y personal

Tipos de dietas

Las dietas varían dependiendo de la persona, los gustos o necesidades de cada uno.

Dieta hipocalórica: Restringe la ingesta calórica diaria, es decir, el consumo de calorías se reduce de manera brusca, aportando al organismo menos energía de la recomendada.

Dieta hipercalórica: Aporta una carga energética mayor de la que el cuerpo necesita.

Dieta mediterránea: Se basa en productos de origen vegetal (legumbres, verduras, frutas y frutos secos), pan, cereales y aceite de oliva como grasa principal.

Dieta Proteica: Es una dieta baja en calorías y bastante famosa entre las personas que practican deporte y quieren bajar de peso.

Dieta detox: Se crea para “desintoxicar” nuestro organismo de comidas copiosas o excesos de grasas.

Dieta de la zona: Asegurarse de que se cubran las necesidades de los tres macronutrientes básicos: carbohidratos (40%), grasas (30%) y proteínas (30%).

Dieta correcta

Una **dieta correcta** es aquella que **nos aporta todos los nutrientes que necesitamos** para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo.

Aporta la proporción adecuada de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y fibra, **en función de nuestras características personales**

Una dieta saludable y correcta tiene características:

- Completa. • Equilibrada. • Inocua.
- Suficiente. • Variada. • Adecuada

Relación entre la salud y dieta

Según la Organización Mundial de la Salud, una alimentación balanceada no sólo nos ayuda a evitar la malnutrición, sino que puede ser decisivo en el camino hacia prevenir enfermedades.

Como las sig. Enfermedades:

- La hipertensión. • La diabetes. • Los accidentes cardiovasculares.
- Osteoporosis. • Sobrepeso y obesidad.

Una alimentación adecuada es importante en cada una de las etapas de la vida, ya que cada una de ellas tiene unas necesidades de energía y nutrientes diferentes.

Bibliografía

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/dieta>

<https://www.clinicaindautxu.com/tipos-dietas-cuales-puedes-encontrar/>

<https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-equilibrada/>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion-salud>