



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: María Magali Gómez García

Nombre del tema: Dieta y Salud

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery González

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 4

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

El término dieta se refiere al hábito alimenticio de una persona. Existen una gran variedad de dietas, algunas de ellas hacen referencia simplemente a un determinado estilo de vida.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

CONSISTE EN:

una buena nutrición consistente en una dieta suficiente y equilibrada acompañada de ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para una buena salud.

la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas.

DIETA DE LIQUIDOS CLAROS:

Permite proveer líquidos, electrolitos y energía de fácil digestión y mínimo residuo intestinal hasta que el paciente pueda comer alimentos sólidos.

DIETA DE LIQUIDOS GENERALES:

Permite proveer líquidos, proteínas, hidratos de carbono y grasas al paciente. **DIETA DE PURE:** Los alimentos se cuecen y preparan en forma de papilla o purés, para facilitar su digestión.

DIETA NORMAL:

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

DIETA PARA DIABETICOS:

Es recomendada a pacientes con diabetes o que padecen de intolerancia a los hidratos de carbono. El objetivo de esta dieta es regular los niveles de glucosa sanguínea.

DIETA BLANDA:

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.

La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos. Los nutrientes esenciales incluyen minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos. 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.

Una vez identificados los nutrientes esenciales, el interés de los investigadores se ha dirigido a la influencia de la dieta en la actual epidemia de enfermedades no transmisibles (ENT)

como las cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, demencias, osteoporosis y malformaciones congénitas, entre otras.

Carácter multi-causal:

la dieta es uno más de sus múltiples factores de riesgo (genéticos, psicosociales, ocupacionales, infecciosos y estilos de vida, como el tabaquismo, el sedentarismo o el consumo de alcohol y otras drogas), que pueden interactuar entre ellos.

Los períodos de latencia no se conocen con exactitud:

En ocasiones, el período de interés puede ser diferente, como los 5 años previos (estudio caso-control de cáncer de colon), los primeros 2 meses del embarazo (estudio de malformaciones congénitas) o las 3 semanas previas (estudio sobre la relación entre la ingesta de ácidos grasos saturados y los niveles de colesterol plasmático).

Frecuencia relativamente baja:

como el cáncer y las cardiovasculares, es muy importante en términos de impacto sobre la mortalidad general de la población; la prevalencia de las mismas en población general es baja, lo que dificulta el reclutamiento de muestras de tamaño suficiente para los objetivos de investigación.

Carácter irreversible o difícilmente reversible:

La irreversibilidad de algunas de estas condiciones supone un inconveniente añadido al analizar el efecto de la dieta sobre las mismas.

Causadas tanto por exceso como por defecto en la ingesta:

Las enfermedades cardiovasculares pueden deberse tanto a un exceso de ácidos grasos saturados, procedentes de los productos lácteos y cárnicos.

como por una ingesta deficiente de ácidos grasos polinsaturados, procedentes del pescado, frutos secos y aceites vegetales, lo que representa un escollo para el estudio de sus efectos independientes, ya que ambos tipos de ácidos grasos están presentes en la dieta de todos los individuos.

BIBLIOGRAFIA: antología UDS

- <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
- <https://centromedicoabc.com/revista-digital/como-se-eligen-los-tipos-de-dieta/>