



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Ingrid Guadalupe Villar Capetillo

Nombre del tema: Dieta y Salud

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4

DIETA Y SALUD

La dieta, en nutrición, hace referencia al consumo regular de alimentos y bebidas por una persona. Durante una terapia particular de una enfermedad o el manejo de una condición de salud particular, se puede controlar la dieta, es decir, una que satisfaga las necesidades físicas de un individuo. Por ejemplo, la dieta de una persona diabética puede estar restringida a una selección de alimentos y bebidas que ayudan a controlar el nivel de azúcar en la sangre.



Una dieta balanceada es aquella que contiene diferentes tipos de alimentos en ciertas cantidades y proporciones para que el requerimiento de calorías, proteínas, minerales, vitaminas y nutrientes alternativos sea adecuado.



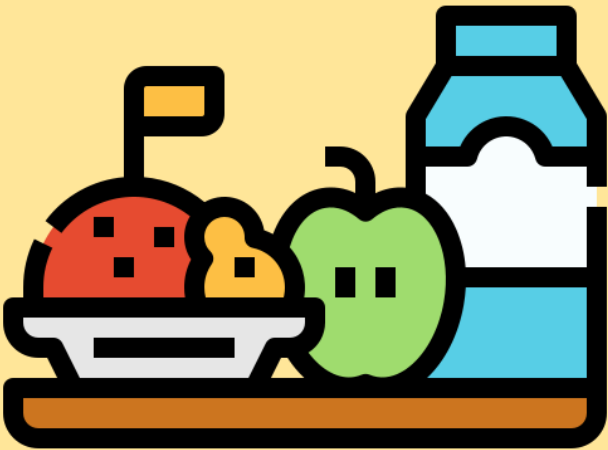
El término dieta se refiere al hábito alimenticio de una persona. Existen una gran variedad de dietas, algunas de ellas hacen referencia simplemente a un determinado estilo de vida, como la dieta mediterránea o la dieta vegetariana. Las dietas terapéuticas están diseñadas para personas con determinadas dolencias, como la dieta libre de gluten para la enfermedad celíaca o la dieta baja en sodio para las personas que sufren hipertensión.



Tipos de dieta

Actualmente existen muchísimos tipos de dieta, pero lo correcto es ser asesorado por un nutricionista o nutriólogo para lograr los objetivos que se tengan. Estos pueden ir desde solamente llevar una vida más saludable hasta una correcta alimentación debido a algún padecimiento o limitante físico que se tiene.

Para la elaboración de una dieta hospitalaria, es importante conocer las necesidades psicológicas y físicas del paciente, así como la patología que lo afecta. Esto genera que sean restrictivas para algunos alimentos.



- Dieta de purés. Los alimentos se cuecen y preparan en forma de papilla o purés, para facilitar su digestión.
- Dieta hiposódica. Controla la ingestión de sodio para mantener el estado de hidratación óptimo, con el objetivo de impedir la retención de líquidos.
- Dieta normal. La dieta convencional en la cual no hay restricciones marcadas y engloba todos los grupos alimenticios.
- 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.

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



Beneficios

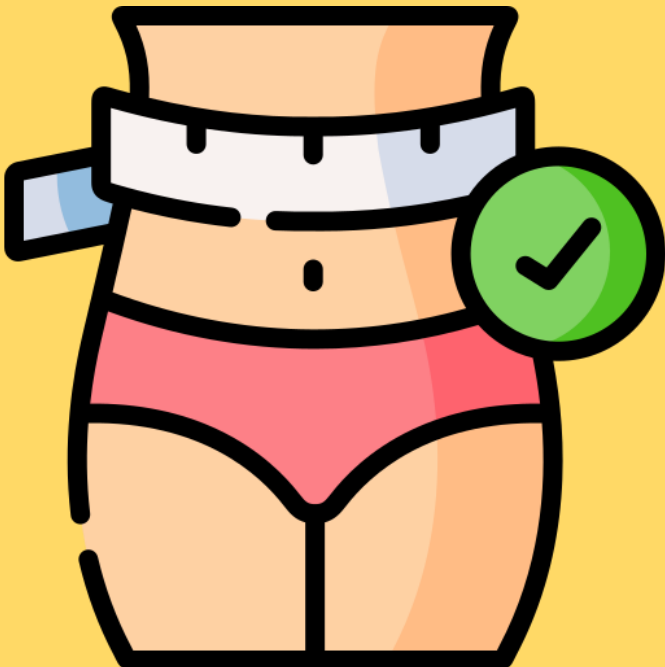
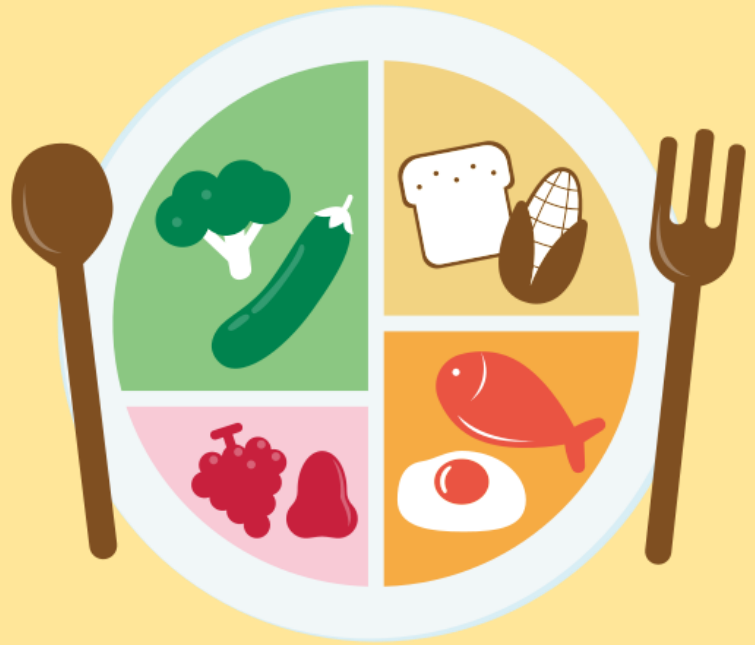
Una alimentación saludable te brinda todos los macronutrientes y micronutrientes que tu cuerpo necesita para obtener toda la energía necesaria. Además, es aquella que incluye todos los grupos de alimentos: carbohidratos, proteínas y grasas.

- Piel y dientes saludables
- Fortalece el crecimiento de los músculos
- Estimula la inmunidad
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes
- Ayuda a lograr y mantener un peso saludable

Ayuda al correcto funcionamiento del sistema digestivo

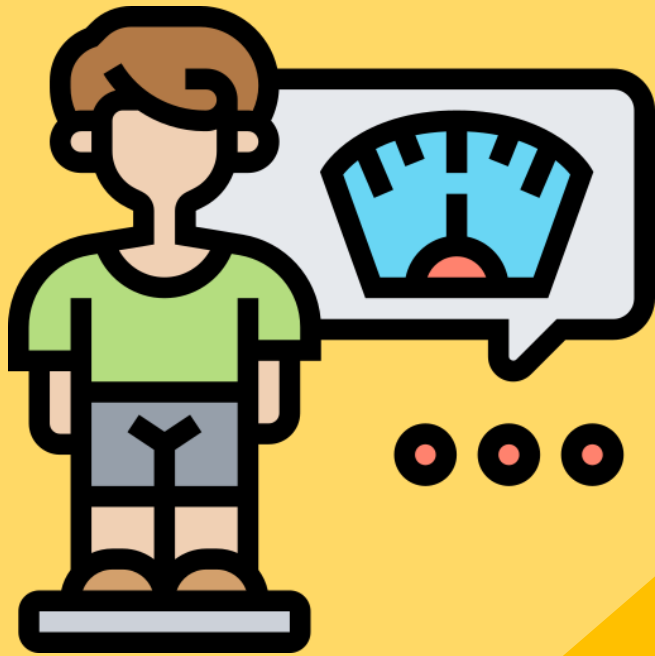
En el caso de los niños la alimentación sana y balanceada favorece el desarrollo cognitivo, impulsa el crecimiento, fortalece músculos y huesos y promueve un buen funcionamiento del sistema digestivo.

Al consumir los nutrientes necesarios para tu cuerpo comenzarás a sentirte mejor, tus niveles de energía subirán y serás capaz de desempeñar tus actividades diarias de mejor manera y con más energía.

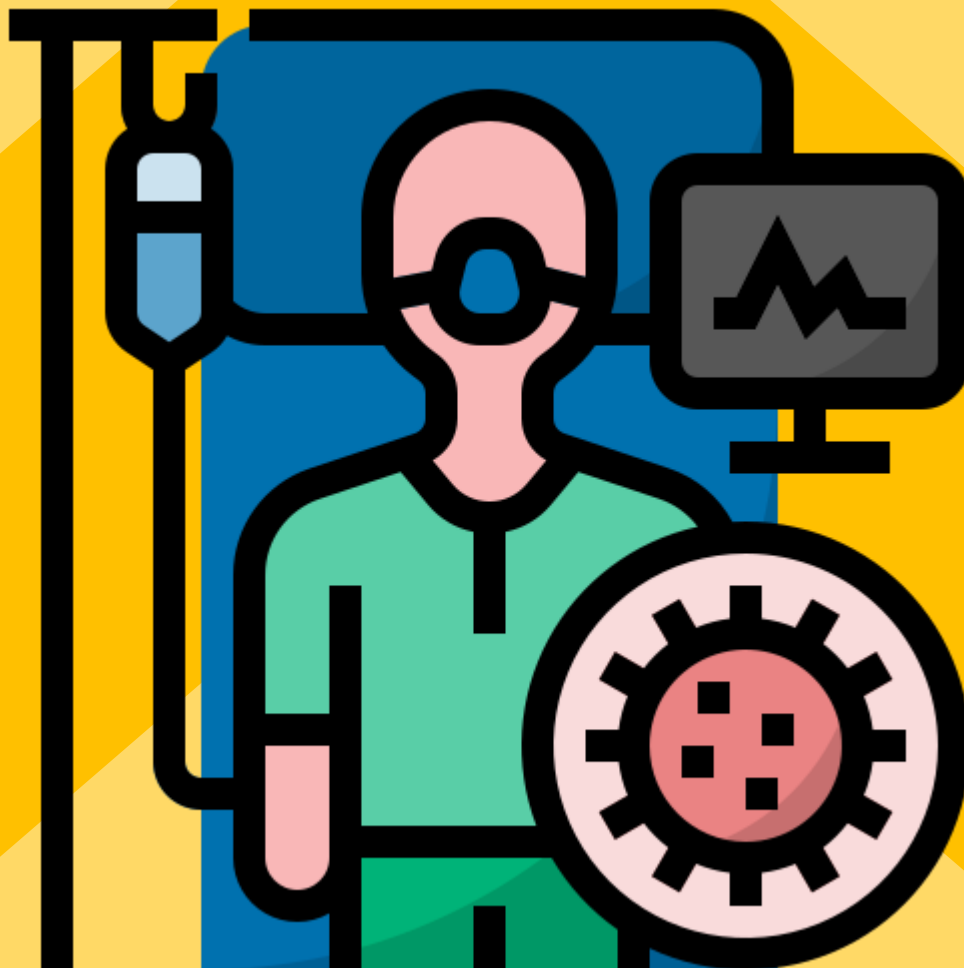


Daños

Pérdida de fuerza muscular, deshidratación y desequilibrio de electrolitos, sensación de fatiga crónica o, incluso, problemas cardiovasculares, entre los efectos negativos que pueden producirse.



Los peligros de las dietas. Anemia, aftas, herpes, arritmia, caída del pelo, cansancio y complicaciones cardiovasculares pueden ser los efectos de una dieta sin asesoría médica.



Referencias

1. <https://centromedicoabc.com/revista-digital/como-se-eligen-los-tipos-de-dieta/>
2. <https://blog.planseguro.com.mx/beneficios-de-llevar-una-dieta-balanceada/>
3. https://as.com/deporteyvida/2019/04/20/portada/1555756782_482230.html
4. <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Ginecologia-Obstetricia/Ginecologia-de-la-Adolescencia/Alimentacion-Saludable/Los-Peligros-de-las-dietas#:~:text=Resuelve%20tus%20Dudas,Los%20peligros%20de%20las%20dietas,una%20dieta%20sin%20asesor%C3%ADa%20m%C3%A9dica.>
5. <https://www.nestle-contigo.co/elige-a-tu-medida/tipos-de-dieta>
6. <http://www.incmnsz.mx/documentos/diabetes/8.%20tipos%20de%20dietas.pdf>
7. <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/spanish/beneficios-de-comer-saludable.html>
8. <https://centromedicoabc.com/revista-digital/beneficios-de-llevar-una-alimentacion-saludable/>