



Infografía

Nombre del Alumno: Nancy Del Carmen Perez Garcia

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



Una dieta es la cantidad de alimento que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24 horas, sin importar si cubre o no sus necesidades de mantenimiento, en resumen es el conjunto de nutrientes, que se absorben luego del consumo habitual de alimentos.

La dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida, para obtener solo los nutrientes y la energía necesarios, y así conseguir o mantener cierto peso corporal.



Una dieta equilibrada será particular de cada individuo, y se adaptará a su sexo, su edad, su peso y su situación de salud. No obstante, existirán diversos factores : geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc., que influirán en el equilibrio de la dieta.

TIPOS DE DIETAS



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.

1. DIETA OMNÍVORA

Incluye alimentos vegetales y animales. Seguir este tipo de alimentación de manera equilibrada aporta todos los nutrientes necesarios y contribuye a la salud.



2. DIETA VEGETARIANA

Cuando las personas piensan en una dieta vegetariana, normalmente creen que no incluye carne de vaca, pollo o pescado. Pero las dietas vegetarianas varían en cuanto a los alimentos que incluyen y excluyen.



3. DIETA MEDITERRÁNEA

Los alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos, semillas, hierbas y especias son la base de la dieta. Se incluyen con moderación el pescado, los mariscos, los lácteos y la carne de aves. Por el contrario, la carne roja y los dulces solo se comen ocasionalmente.



BENEFICIOS DE COMER SALUDABLE PARA LOS ADULTOS

- Podría ayudarte a vivir más tiempo
- Mantiene la piel, los dientes y los ojos saludables
- Apoya a los músculos
- Estimula la inmunidad
- Fortalece los huesos
- Reduce el riesgo de las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2 y algunos cánceres
- Apoya los embarazos saludables y la lactancia
- Ayuda al sistema digestivo a funcionar



DAÑO DE UNA MALA ALIMENTACION



Si no tenemos una dieta balanceada y equilibrada, que contemple todas nuestras necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, entonces estamos hablando de una mala alimentación, la cual puede disminuir la respuesta del sistema inmunológico, alterar el desarrollo físico y mental e incrementar la vulnerabilidad a las enfermedades

- 1. DIABETES
- 2. OSTEOPOROSIS
- 3. CÁNCER DE COLÓN
- 4. SOBREPESO Y OBESIDAD
- 5. HIPERTENSIÓN ARTERIAL
- 6. HIPERCOLESTEROLEMIA
- 7. GOTA
- 8. CARIES
- 9. ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1.-<https://bvs.smu.org.uy/servicios/ToC/LIBROCONTIPOSDEDIETASYALIMENTACI%D3NSEGUNSALUDENFERMEDADYPATOLOG%CDAtomol.pdf>

2.-<https://www.nestle-contigo.co/elige-a-tu-medida/tipos-de-dieta>

3.-<https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/spanish/beneficios-de-comer-saludable.html>

4.-<https://bienestar.pjud.cl/wp-content/uploads/documentos/contenidos-hijos/Enfermedades-Asociadas-a-una-Mala-Alimentaci%C3%B3n.pdf>