



Nombre del Alumno: fernanda cruz perez  
Nombre del tema : dieta y salud  
Parcial : 1  
Nombre de la Materia :EPIDEMIOLOGIA

Nombre del profesor: ALFONSO VELAZQUEZ  
RAMIREZ  
Nombre de la Licenciatura : enfermeria  
Cuatrimestre: 4

## Dieta y Salud

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo



¿Cuántos tipos de dietas hay y cuáles son?



- Dietas intercambiables. Son dietas que permiten cambiar alimentos. ...
- Dietas fijas o por menú Son dietas que establecen claramente el tipo y. ...  
Dietas "pre-fabricadas" y dietas de fórmula. ...
- Dietas bajas en calorías. ...
- Dietas bajas en carbohidratos. ...
- Dietas bajas en grasas. ...
- Dietas de reducción. ...
- Dietas de mantenimiento.

Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición;

si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.



## ¿Cuáles son los principios básicos de una dieta saludable?

La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física



Debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al ser humano todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Los alimentos deben guardar una proporción apropiada entre sí; es decir, que deben aportar las cantidades de nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.



Los alimentos deben ser adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, según su edad y la actividad física que realiza

Inocua: que su consumo no implique riesgos, que no haga daño. El alimento debe estar higiénicamente preparado y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos y físicos.



Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida.