



# Mi Universidad

**SUPER NOTA**

Nombre del Alumno: Nancy del Carmen Valencia  
Hernández

Nombre del tema: Dieta y Salud (Tipos de Dieta y su  
Relación con la Salud del Individuo; Beneficios y/o Daños)

Parcial: II

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 4°C

Pichucalco, Chiapas . 05 de Diciembre del 2023

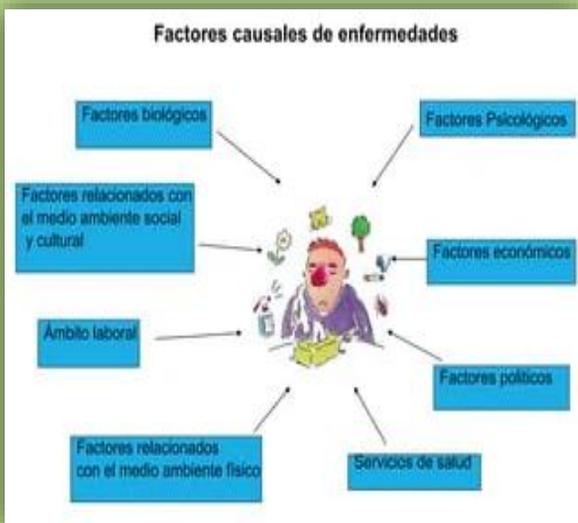
# Dieta y Salud

La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos. 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).

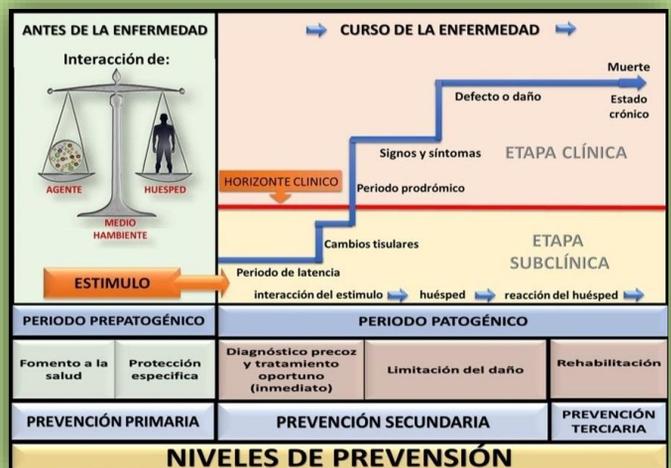
Una dieta balanceada es aquella que contiene diferentes tipos de alimentos en ciertas cantidades y proporciones para que el requerimiento de calorías, proteínas, minerales, vitaminas y nutrientes alternativos sea adecuado.

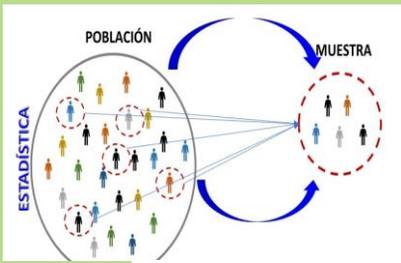
Las ENT tienen una serie de características comunes que condicionan el diseño de los estudios para dilucidar la influencia de la dieta en su desarrollo:

**1. Carácter multi-causal:** la dieta es uno más de sus múltiples factores de riesgo.



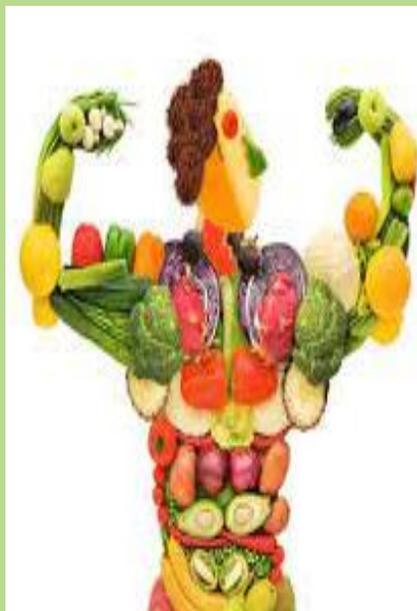
**2. Los períodos de latencia no se conocen con exactitud, pero en la mayor parte de los casos la variable de interés puede ser la exposición acumulada a lo largo de muchos años.**





**3. Frecuencia relativamente baja:** Aunque el efecto de algunas de estas enfermedades, 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.

**4. 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.



**5. 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 poli-insaturados, procedentes del pescado, frutos secos y aceites vegetales, ya que ambos tipos de ácidos grasos están presentes en la dieta de todos los individuos.

## 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. Sin embargo, la palabra dieta hace referencia solo, a la suma de los alimentos que son consumidos por una persona u organismo vivo durante un periodo de 24 horas, cuando ésta dieta se sigue de manera regular en cuanto a la composición, la frecuencia y la cantidad de alimentos y bebidas que se consumen, se le denomina: patrón de alimentación.



Estos son los principales tipos de alimentación que existen según la OMS:

Incluyen todo tipo de alimentos en cualquier preparación; de ella se derivan todas las demás dietas.

### DIETA NORMAL



1

2

Incluye la mayoría de alimentos modificando la consistencia para facilitar su masticación y digestión.

### DIETA BLANDA



Se constituye como una dieta progresiva, siendo el paso intermedio entre la dieta líquida total y la blanda.

## DIETA SEMIBLANDA



3

Se ofrecen alimentos ricos en pectina que ayudan a una mayor absorción de líquidos a nivel intestinal.

## DIETA ASTRINGENTE



4



## DIETA LIQUIDA COMPLETA

Debe cubrir la totalidad de las necesidades nutricionales de macro y micronutrientes del individuo.

5



## DIETA LIQUIDA CLARA

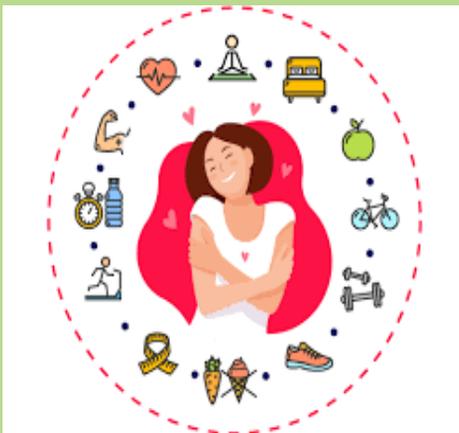
se suministran líquidos claro no viscosos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

6

## 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.



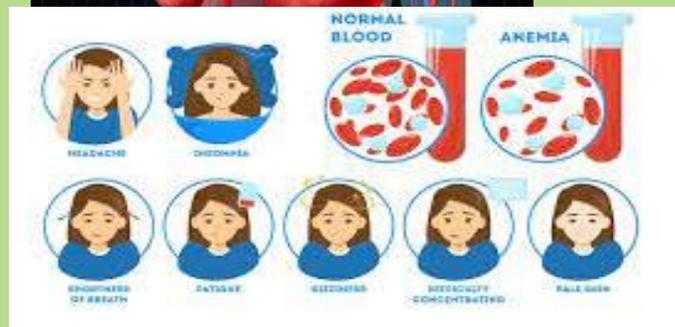
# DAÑOS



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.



## Bibliografía

1. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/1655bbdf759debde8f0403d020cdad9f.pdf>
2. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. <https://centromedicoabc.com/revista-digital/beneficios-de-llevar-una-alimentacion-saludable/>
4. <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/spanish/beneficios-de-comer-saludable.html>
5. <https://www.nestle-contigo.co/elige-a-tu-medida/tipos-de-dieta>
6. <https://www.brasil247.com/blog/o-retorno-dos-omnivoros>
7. <https://www.fao.org/3/ac911s/ac911s.pdf>
8. <https://www.veritasint.com/blog/es/los-beneficiosos-efectos-en-la-salud-de-una-dieta-equilibrada/>
9. <https://www.doccity.com/es/tipos-de-dietas-de-nutricion/7803097/>
10. <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/peso-saludable/que-es-una-dieta-saludable.>
11. <https://www.veritasint.com/blog/es/los-beneficiosos-efectos-en-la-salud-de-una-dieta-equilibrada>
12. <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/peligro-alimentos-ultraprocesados>