

Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Deysi Guzmán Ávila

Nombre del tema: Dieta y Salud (Tipos de Dietas y su Relación con la Salud del Individuo; beneficios y daños)

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Epidemiología

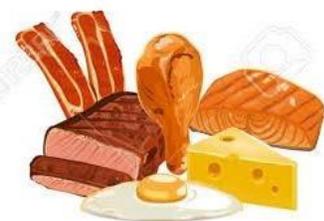
Nombre del profesor: Alfonso Ramírez Velázquez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4

Dieta y salud

Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego *diáita*, que significa «modo de vida». La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir.



PROTEIN



CARBOHYDRATE



FATS



CELLULOSE

En ocasiones, el término suele ser utilizado para referirse a los regímenes especiales para bajar de peso o para combatir ciertas enfermedades, aunque estos casos representan modificaciones de la dieta y no la dieta en sí misma

De acuerdo a la dieta que siguen, los seres vivos pueden ser calificados de diversa forma: carnívoros (comen carne), detritívoros (se alimentan de sustancias orgánicas muertas), herbívoros (ingieren plantas y frutas), insectívoros (insectos), omnívoros (su sistema puede digerir carnes y vegetales) o caníbales (comen miembros de la misma especie), entre otros. El ser humano es omnívoro por naturaleza, aunque por cuestiones ideológicas o religiosas muchos optan por ser vegetarianos (se abstienen de las carnes y del pescado). De acuerdo a la dieta que siguen, los seres vivos pueden ser calificados de diversa forma: carnívoros (comen carne), detritívoros (se alimentan de sustancias orgánicas muertas), herbívoros (ingieren plantas y frutas), insectívoros (insectos), omnívoros (su sistema puede digerir carnes y vegetales) o caníbales (comen miembros de la misma especie), entre otros. El ser humano es omnívoro por naturaleza, aunque por cuestiones ideológicas o religiosas muchos optan por ser vegetarianos (se abstienen de las carnes y del pescado).



Tipos de dieta



Dieta mediterránea

La dieta mediterránea es, sin duda, uno de los regímenes alimenticios más saludables del mundo. Tiene sus orígenes en la cocina tradicional de la cuenca mediterránea y se basa en productos de origen vegetal (legumbres, verduras, frutas y frutos secos), pan, cereales y aceite de oliva como grasa principal, además de vino en cantidades moderadas y pescado. Todo ello cocinado a la plancha, fresco o hervido.

Dieta de la zona

La dieta de la zona es un régimen alimenticio que se basa, básicamente, en asegurarse de que se cubran las necesidades de los tres macronutrientes básicos: carbohidratos (40%), grasas (30%) y proteínas (30%).



Dieta hipocalórica

La dieta hipocalórica es un régimen alimenticio en el que se restringe la ingesta calórica. En otras palabras, es una dieta en la que el consumo de calorías se reduce bruscamente, aportando al cuerpo menos energía de la que se considera recomendable para cubrir los gastos energéticos. De este modo, el cuerpo empieza a echar mano de las reservas de grasa.

Beneficios

Los beneficios de una alimentación saludable son enormes y variados. Nuestro cuerpo además de obtener energía de la comida, también obtiene nutrientes que son esenciales para el funcionamiento de nuestro organismo.

- Mantiene la piel sana y con buen aspecto
- Cuida la vista
- Dientes y huesos más resistentes
- Músculos más fuertes y mayor rendimiento físico
- Tener un corazón sano
- Mayor protección inmunitaria



Daños

Las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación abarcan las enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial) algunos cánceres, y la diabetes.



REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. <https://www.beautymarket.es/estetica/como-afecta-una-mala-alimentacion-a-la-piel-estetica-23018.php>
2. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition%23::~text%3Df%25C3%25ADsica%2520m%25C3%25A1s%2520reducida.-.Enfermedades%2520no%2520transmisibles%2520relacionadas%2520con%2520la%2520alimentaci%25C3%25B3n,algunos%2520c%25C3%25A1nceres%252C%2520y%2520la%2520odiabetes.&ved=2ahUKEwjGg9PPpPeCAxXwIEQIHah7AD8QFnoECAoQBQ&usg=AOvVaw1_1fNG9lyYzbXj93BH2GmlV
3. <https://www.eurofarma.cl/articulos/9-beneficios-de-una-alimentacion-saludable>
4. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://centromedicoabc.com/revista-digital/beneficios-de-llevar-una-alimentacion-saludable/&ved=2ahUKEwi-_I_2roveCAxUSKkQIHQYPB3UQFnoECB4QAQ&usg=AOvVaw0R2vcDVwxC_mkMDT5UCfGu
5. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gruporecoletas.com/noticias/dieta-de-la-zona/amp/&ved=2ahUKEwiG88z1ofeCAxVmIkQIHtj0DnEQFnoECBQQBQ&usg=AOvVaw1NIMoBV0Cf8FNb3qGgOy_d
6. <https://cancun.uo.edu.mx/blog/%C2%BFcu%C3%A1les-son-las-caracter%C3%ADsticas-de-la-dieta-hipocal%C3%B3rica>
7. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://amp.elmundo.es/yodona/vida-saludable/2023/03/02/63f3a398fdddff016a8b459e.html&ved=2ahUKEwiU4MnXofeCAxXVEUQIHZy8B3gQFnoECBwQAQ&usg=AOvVaw0SuDqdFrwWmy4vqfs1gR8N>
8. <https://medicoplus.com/nutricion/tipos-dietas>
9. https://www.juntadeandalucia.es/medioambiente/portal/documents/20151/5395847/promocion_alimentacion_saludable_escuela.pdf/1c226e2e-dc93-684a-1ba9-d280cee8f6c7?t=1620809467738
10. https://es.123rf.com/photo_168070188_grupo-de-nutrici%C3%B3n-b%C3%A1sica-para-la-energ%C3%ADa-diaria-la-relaci%C3%B3n-consumo-dieta-equilibrada-con-el.htm