



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Denisse Velázquez Morales*

*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

## (Tipos de Dieta y su Relación con la Salud del Individuo, Beneficios y/o Daños)

El hábito alimentario, también conocido como régimen alimentario o a veces como dieta, es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales para los seres humanos y forma parte de su estilo de vida, proviene del término griego *díaita* que significa "modo de vida".



La salud es un estado de bienestar que puede ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo. El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina y de las ciencias de la 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 y crecimiento adecuado.



Se denomina dieta sana a aquel régimen alimenticio que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.





Se considera como dieta al hábito alimenticio de una persona. Aunque, generalmente, se interpreta una dieta únicamente para bajar o subir de peso, la realidad es que en el ámbito de la salud existen diferentes tipos de dieta en función a la situación de cada paciente.

Aunque erróneamente el concepto es asociado con la restricción de alimentos, el término dieta hace referencia a la suma de los alimentos que se consumen a lo largo de un día.

Al seguir de manera regular y controlada la cantidad y tipo de alimentos que se ingieren, el cuerpo se verá beneficiado de diferentes formas.

## Tipos de dietas

Existen diferentes tipos de dieta que un paciente o una persona con algún padecimiento pueden seguir, entre las más comunes se encuentran:



KETO



PALEO



VEGETARIAN



MEDITERRANEAN



RAW



LOW CARB

## Beneficios

- Presión arterial normal
- Buena memoria
- Un sistema inmunológico fuerte
- Reducción en el riesgo por osteoporosis

Otros factores que debes considerar para lograr una dieta balanceada son: la reducción de ingesta de alimentos hipercalóricos, excesos de grasas y grasas saturadas, alimentos altos en sodio y bebidas altas en azúcares.



# Consecuencias tras una mala alimentación

La mala nutrición es uno de los grandes problemas de la vida moderna, debido a las prisas y a los horarios complicados se ha generado que la comida chatarra gane terreno y su exceso en grasas saturadas, sal y calorías, puedan dañar nuestra salud.

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 tales como:

Diabetes

Osteoporosis

Cáncer de colon

Sobrepeso y obesidad

Hipertensión arterial



En conclusión, estos son sólo algunas de las consecuencias de una mala alimentación, recuerde que una mala dieta puede conducir a un mayor riesgo, con todo que ello implica. Hacer ejercicio y tener una dieta balanceada es fundamental para evitar las enfermedades y mantener una buena calidad de vida.

## 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](https://as.com/deporteyvida/2019/04/20/portada/1555756782_482230.html)
4. <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%2C%20gestaci%C3%B3n%2C%20lactancia%2C%20desarrollo%20y>
5. <https://bienestar.pjud.cl/wp-content/uploads/documentos/contenidos-hijos/Enfermedades-Asociadas-a-una-Mala-Alimentaci%C3%B3n.pdf>
6. <https://www.nestle-contigo.co/elige-a-tu-medida/tipos-de-dieta>
7. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#:~:text=f%C3%ADsica%20m%C3%A1s%20reducida.-,Enfermedades%20no%20transmisibles%20relacionadas%20con%20la%20alimentaci%C3%B3n,algunos%20c%C3%A1nceres%2C%20y%20la%20diabetes.>
8. <https://institutodyn.com/mala-alimentacion-causas-consecuencias/>
9. <https://bienestar.pjud.cl/wp-content/uploads/documentos/contenidos-hijos/Enfermedades-Asociadas-a-una-Mala-Alimentaci%C3%B3n.pdf>
10. <https://www.ceupe.cl/blog/las-consecuencias-de-una-mala-alimentacion.html>
11. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/dieta>
12. <https://definicion.de/dieta/>
13. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/salud>