



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Darling Daniel Lopez Dominguez

Nombre del tema: Dieta y Salud

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Epidemiologia

Nombre del profesor: Alfonso Ramirez Velázquez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4

DIETA Y SALUD



Patrón de ingesta de alimentos sólidos y líquidos que adopta una persona o un animal. Puede modificarse específicamente con fines terapéuticos y existen numerosos tipos, según su finalidad: con mayor o menor número de calorías, absoluta, con más o menos cantidad de proteína, de carbohidratos, de grasas, libre de gluten, de purinas, de bajo o alto contenido de fibra vegetal, etc.

La dieta, en nutrición, hace referencia al consumo regular de alimentos y bebidas por una persona. Durante una terapia particular de una enfermedad o el manejo de una condición de salud particular, se puede controlar la dieta, es decir, una que satisfaga las necesidades físicas de un individuo. Por ejemplo, la dieta de una persona diabética puede estar restringida a una selección de alimentos y bebidas que ayudan a controlar el nivel de azúcar en la sangre.



TIPOS DE DIETA

El término dieta se refiere al hábito alimenticio de una persona. Existen una gran variedad de dietas, algunas de ellas hacen referencia simplemente a un determinado estilo de vida, como la dieta mediterránea o la dieta vegetariana. Las dietas terapéuticas están diseñadas para personas con determinadas dolencias, como la dieta libre de gluten para la enfermedad celíaca o la dieta baja en sodio para las personas que sufren hipertensión.

Las dietas para adelgazar merecen una mención aparte. Existen infinidad de dietas de moda, temporarias, dietas populares que prometen perder peso con rapidez, pero que rara vez funcionan, ya que cuando se abandona el régimen, es muy probable que se recupere el peso perdido.



Dietas vegetarianas

Las dietas vegetarianas se enfocan principalmente en el consumo de productos de origen vegetal (frutas, verduras, legumbres, hortalizas, semillas, granos, etc.). Existen tres variantes: la dieta vegetariana estricta, la dieta lacto-vegetariana y la ovo-lacto-vegetariana.

Aun las personas que siguen dietas vegetarianas estrictas pueden nutrirse adecuadamente, siempre enfocándose en incluir alimentos ricos en hierro, proteínas, zinc, calcio y vitamina B12.

Dieta mediterránea

Se trata de una dieta inspirada en los alimentos que se consumen habitualmente en los pueblos que se encuentran sobre la costa del Mar Mediterráneo. Se puede decir que es una dieta saludable, basada principalmente en pescados, frutas, vegetales, granos integrales, etc



Dietas para adelgazar

En esta clase de dietas hay infinidad de variantes, pero se puede decir que básicamente las dietas para adelgazar se subdividen en:

Dietas bajas en hidratos de carbono.

Dietas bajas en grasas.

Dietas bajas en calorías.



Una alimentación saludable ayuda a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.



La nutrición comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos.

Nuestro cuerpo necesita nutrientes para poder llevar a cabo algunas funciones tan esenciales como:

Cubrir las necesidades energéticas.

Formar y mantener las estructuras corporales.

Regular los procesos metabólicos.

Prevenir enfermedades.



DAÑOS DE LAS DIETAS

Los riesgos de consumir comida de baja calidad y no seguir unos hábitos saludables (se entienden como saludables realizar al menos 4 comidas al día, evitar productos ultra procesados y priorizar el agua ante refrescos azucarados o bebidas que contienen alcohol, además de realizar ejercicio al menos uno o dos días a la semana). A continuación, detallamos un resumen como consecuencia de estas malas prácticas

Alimentarias de las cuales se puede decir lo siguiente:

- Una larga lista de enfermedades asociadas. La alimentación influye en la salud hasta el punto de determinar que una persona padezca enfermedades crónicas tales como el cáncer, enfermedades cardiovasculares (cardiopatía isquémica o ictus hemorrágico entre las más frecuentes), diabetes, osteoporosis, enfermedades dentales y obesidad.
- Deterioro de la memoria. Se sufre una inflamación del hipocampo, una de las primeras regiones afectadas por el Alzheimer.
- Bajo rendimiento deportivo. Si practicas deporte regularmente y te das un capricho ocasionalmente de comida basura es probable que no afecte a tu composición corporal ni a tu rendimiento deportivo, pero sí que tendría consecuencias a largo plazo si consumes habitualmente este tipo de productos.



Enlaces bibliográficos

1. <https://www.eurofarma.cl/articulos/9-beneficios-de-una-alimentacion-saludable>
2. <https://conceptodefinicion.de/dieta/>
3. <https://centromedicoabc.com/revista-digital/beneficios-de-llevar-una-alimentacion-saludable/>
4. <https://www.spmas.es/blog/beneficios-alimentacion-saludable/>
5. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmegalabs.com.ve%2F2018%2F03%2F05%2Fefectos-negativos-de-una-mala-alimentacion%2F&psig=AOvVaw3YRr0HQOSOVMYTaPLYziRO&ust=1701218164273000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBMQjhXqFwoTCOD8vtW55YIDFQAAAAAdAAAAABAd>
6. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ceupe.cl%2Fblog%2Flas-consecuencias-de-una-mala-alimentacion-1.html&psig=AOvVaw3YRr0HQOSOVMYTaPLYziRO&ust=1701218164273000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBMQjhXqFwoTCOD8vtW55YIDFQAAAAAdAAAAABAd>
7. <https://www.mspbs.gov.py/portal/26004/iquestcual-es-el-concepto-de-alimentacion-nutricion-alimentos-y-nutrientes.html>