



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Araceli López Pérez

Nombre del tema: Dieta y Salud

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Alfonso Ramírez Velázquez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4

Dieta y salud

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.

Relación de dieta y salud

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

La alimentación correcta es la base de una buena salud junto con el consumo de agua simple potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades



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 *diáita* que significa "modo de vida"



Tipos de dieta

Cuando nos planteamos cambiar nuestros hábitos alimentarios, nos encontramos con múltiples tipos de dietas entre las que elegir. Sin embargo, no todas tienen los mismos objetivos.

Podríamos describir el término dieta como aquellos hábitos alimentarios que constituyen nuestra alimentación diaria. Las dietas varían dependiendo de la persona, los gustos o necesidades de cada uno.

Dieta hipocalórica

Se trata de una dieta que restringe la ingesta calórica diaria, es decir, el consumo de calorías se reduce de manera brusca, aportando al organismo menos energía de la recomendada. Este tipo de dietas es la más habitual cuando se tratan casos de sobrepeso u obesidad ya que produce cambios visibles de una forma muy rápida. Sin embargo, no es una dieta fiable ya que suele tener un efecto rebote, lo que provoca que los resultados no perduren con el tiempo y el paciente recupere su peso anterior de nuevo

Dieta Hipercalórica

Al contrario que la dieta hipocalórica baja en calorías, la dieta hipercalórica aporta una carga energética mayor de la que el cuerpo necesita. Es una dieta es utilizada, mayormente, por personas que desean o necesitan aumentar su masa muscular

Dieta Proteica

Tal y como su propio nombre indica, este tipo de dieta se basa en un consumo de proteínas bastante más alto que el consumo de hidratos de carbono y lípidos. Es una dieta baja en calorías y bastante famosa entre las personas que practican deporte y quieren bajar de peso



PALEO



VEGETARIAN



VEGAN



RAW



LOW CARB



NO SUGAR



Efectos

Mantiene la piel sana y con buen aspecto

La piel cubre todo nuestro cuerpo para proteger a los órganos del mundo exterior. Nos separa de los organismos que podrían afectar nuestra salud, las sustancias químicas, la radiación solar y la temperatura, entre otros. Como está tan expuesta, es muy importante mantenerla saludable, aunque también muchas personas se esmeran en cuidarla para lucir una apariencia atractiva. Si quieres que permanezca en buen estado una dieta balanceada la mantendrá en perfectas condiciones. Es importante beber abundante agua para mantenerla hidratada y controlar el consumo de grasas no saludables y carbohidratos refinados.



Cuida la vista

Uno de los beneficios de una alimentación saludable es que mantiene sanos a tus ojos, que son de vital importancia para realizar las actividades diarias, y que como el resto del cuerpo, también envejecen. Además, algunos alimentos incluso podrían ayudar a prevenir ciertas enfermedades.



Músculos más fuertes y mayor rendimiento físico

Otro de los beneficios de una alimentación saludable es que puedes mantener a tus músculos en buen estado. Especialmente quienes practican ejercicio de manera regular para aumentar el tamaño de sus músculos, necesitarán altas fuentes de carbohidratos, proteínas y algunos minerales. Es importante considerar que las necesidades alimenticias para la musculación pueden variar dependiendo del nivel de actividad física, del sexo y la edad, pero en términos generales si se busca aumentar el % de masa muscular, debe haber un superávit calórico bien controlado y consumir nutrientes de calidad. Se recomienda comer porciones adecuadas de cereales integrales, proteína de carnes magras y huevo, además de lácteos. Otro alimento importante para desarrollar la musculatura es la fibra que se encuentra en verduras y legumbres.



Referencias bibliográficas

1. <https://veigler.com/tipos-de-dietas/>
2. <https://www.nestle-contigo.co/elige-a-tu-medida/tipos-de-dieta>
3. <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/spanish/beneficios-de-comer-saludable.html>
4. <https://www.veritasint.com/blog/es/los-beneficiosos-efectos-en-la-salud-de-una-dieta-equilibrada/>
5. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Una%20dieta%20saludable%20ayuda%20a,accidentes%20cerebrovasculares%20y%20el%20c%C3%AIncer.>
6. <https://www.eurofarma.cl/articulos/9-beneficios-de-una-alimentacion-saludable>
7. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/dieta>
8. <https://dle.rae.es/dieta>
9. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Una%20dieta%20saludable%20ayuda%20a,accidentes%20cerebrovasculares%20y%20el%20c%C3%AIncer.>
10. <https://www.veritasint.com/blog/es/los-beneficiosos-efectos-en-la-salud-de-una-dieta-equilibrada/>