



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Perla Guadalupe López Mondragón

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

DIETA: mezcla de alimentos sólidos y líquidos que un individuo o grupo consume. Su composición depende de la disponibilidad de los alimentos, su costo, los hábitos alimentarios y el valor cultural de los alimentos.



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.

- Proteínas.
- Hidratos de carbono o glúcidos.
- Lípidos o grasas.
- Vitaminas.
- Minerales.



TIPOS DE DIETA



Existen diferentes tipos de dietas que las personas sanas pueden seguir porque aportan todos los nutrientes en la cantidad y la calidad adecuada. Es importante tener en cuenta que se deben ajustar de acuerdo con el ciclo de vida que nos encontremos: niños, niñas, adolescentes, adultos, mujeres en etapa de embarazo y lactancia, menopausia y adultos mayores



- Dieta de líquidos claros. Dieta basada en líquidos transparentes o translúcidos, así como en alimentos que son líquidos a temperatura ambiente. Permite proveer líquidos, electrolitos y energía de fácil digestión y mínimo residuo intestinal hasta que el paciente pueda comer alimentos sólidos.
- Dieta de líquidos generales. Permite proveer líquidos, proteínas, hidratos de carbono y grasas al paciente. Generalmente se emplea durante el periodo postoperatorio o cuando el paciente está en un periodo de transición intestinal entre alimentos de líquidos claros y de dieta blanda.
- Dieta de purés. Los alimentos se cuecen y preparan en forma de papilla o purés, para facilitar su digestión.
- Dieta hiposódica. Controla la ingestión de sodio para mantener el estado de hidratación óptimo, con el objetivo de impedir la retención de líquidos.
- Dieta normal. La dieta convencional en la cual no hay restricciones marcadas y engloba todos los grupos alimenticios.

BENEFICIOS DE UNA DIETA

Seguir una alimentación sana tiene muchos beneficios entre los que destacan los siguientes: obtener energía, proteger el corazón, mejorar el cerebro, reduce el estrés, fortalece los huesos, mejora el sistema inmune, ayuda a mantener la presión arterial.



- Toma todo tipo de alimentos. Ningún alimento contiene todo tipo de nutrientes, por lo que es importante tomar alimentos de todos los grupos. Hay que tomar frutas, hortalizas, cereales, lácteos, legumbres, carne, pescado
- Cuantas más frutas y verduras comas, mejor. Toma con moderación los alimentos de origen animal. La dieta mediterránea es perfecta como ejemplo de alimentación saludable. En ella se da prioridad a las frutas, verduras, cereales, legumbres, hortalizas, pescado y aceite de oliva. La carne se consume menos.
- En los hábitos de alimentación saludable no se incluye la comida basura. Trata de eliminar o reducir lo máximo posible la bollería industrial, los embutidos, los snacks y la comida rápida en general.
- Come con moderación. Al comer buscamos el aporte de energía que necesita nuestro organismo para funcionar de forma correcta. No es necesario comer más de lo que necesitamos, y, además, puede ser un problema, pues traería sobrepeso. Con la obesidad vienen enfermedades tales como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o, incluso, algunos tipos de cáncer.
- Realiza cinco comidas al día. Así evitarás llegar con demasiada hambre a la hora de comer y tomar cantidades excesivas.
- No olvides el agua.

REFERENCIAS

<https://www.nestle-contigo.co/elige-a-tu-medida/tipos-de-dieta>

<https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/spanish/beneficios-de-comer-saludable.html>

<https://www.nestle-contigo.co/elige-a-tu-medida/tipos-de-dieta>

<http://www.incmnsz.mx/documentos/diabetes/8.%20tipos%20de%20dietas.pdf>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

<https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-sana-y-balanceada-para-una-buena-salud>

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/dieta>