



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: José Raúl Jiménez Pinto

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

Salud y dieta

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 definición de una dieta saludable ha cambiado continuamente, puesto que la nutrición es una ciencia que está en constante evolución. Durante muchos años la palabra “dieta” ha sido utilizada erróneamente para referirse a una restricción de alimentos (restricción calórica) o para referirse al consumo de pequeñas cantidades o tipos de alimentos para conseguir la pérdida de peso. Sin embargo, la palabra dieta hace referencia solo, a la suma de los alimentos que son consumidos por una persona u organismo vivo durante un periodo de 24 horas, cuando ésta dieta se sigue de manera regular en cuanto a la composición, la frecuencia y la cantidad de alimentos y bebidas que se consumen, se le denomina: patrón de alimentación.



Tipos de dieta

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.

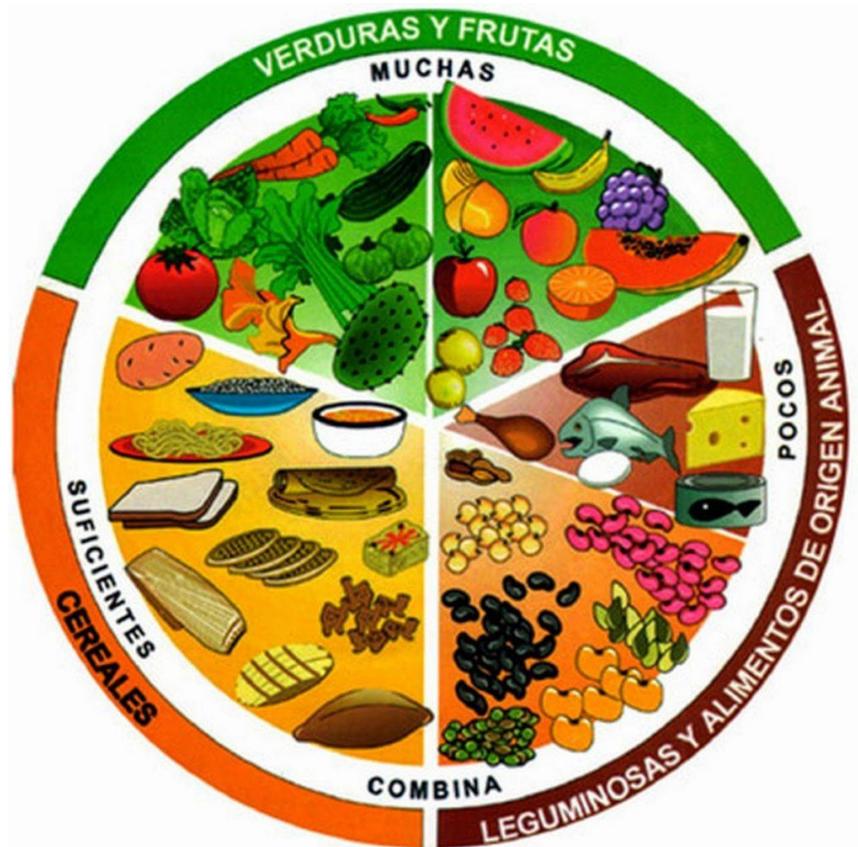
Dieta de purés. Los alimentos se cuecen y preparan en forma de papilla o purés, para facilitar su digestión.

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.

Dieta para diabéticos. Es recomendada a pacientes con diabetes o que padecen de intolerancia a los hidratos de carbono. El objetivo de esta dieta es regular los niveles de glucosa sanguínea.

Dietas blandas. Tipo de dieta enfocada a pacientes con enfermedades gastrointestinales que están en etapa de recuperación de cirugía o que cuentan con problemas para deglutir o masticar.



Veganism



Fruitarianism



Pescetarianism



Raw food diet

Beneficios y daños

- Mantiene la piel, los dientes y los ojos saludables
- Apoya a los músculos
- Ayuda a lograr y mantener un peso saludable
- Fortalece los huesos
- Apoya el desarrollo del cerebro
- Apoya el crecimiento saludable
- Estimula la inmunidad
- Ayuda al sistema digestivo a funcionar



- Diabetes.
- Osteoporosis.
- Cáncer De Colón.
- Sobrepeso y obesidad.
- Hipercolesterolemia.
- Gota.
- Caries.
- Enfermedades Cardiovasculares



Enlaces

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

<https://alimentacionysalud.unam.mx/definicion-de-una-dieta-saludable/>

<https://centromedicoabc.com/revista-digital/como-se-eligen-los-tipos-de-dieta/>

<https://centromedicoabc.com/revista-digital/como-se-eligen-los-tipos-de-dieta/>