



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Ángel Gabriel Pérez Soto*

*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

## (TIPOS DE DIETA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD DEL INDIVIDUO; BENEFICIOS Y/O DAÑOS)



Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos

En ocasiones, el término suele ser utilizado para referirse a los regímenes especiales para bajar de peso o para combatir ciertas enfermedades, aunque estos casos representan modificaciones de la dieta y no la dieta en sí misma.

Existen una gran variedad de dietas, algunas hacen referencia a un determinado estilo de vida

Entre esas podemos encontrar

Dieta líquida

Dieta hídrica

Dieta blanda

Dieta hipo sódica

Dieta híper proteica



**FINUT**

Fundación Iberoamericana  
de Nutrición

# Beneficios de una dieta saludable

- Podría ayudarte a vivir más tiempo
- Mantiene la piel, los dientes y los ojos saludables
- Apoya a los músculos
- Estimula la inmunidad
- Fortalece los huesos
- Reduce el riesgo de las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2 y algunos cánceres
- Apoya los embarazos saludables y la lactancia
- Ayuda al sistema digestivo a funcionar
- Ayuda a lograr y mantener un peso saludable



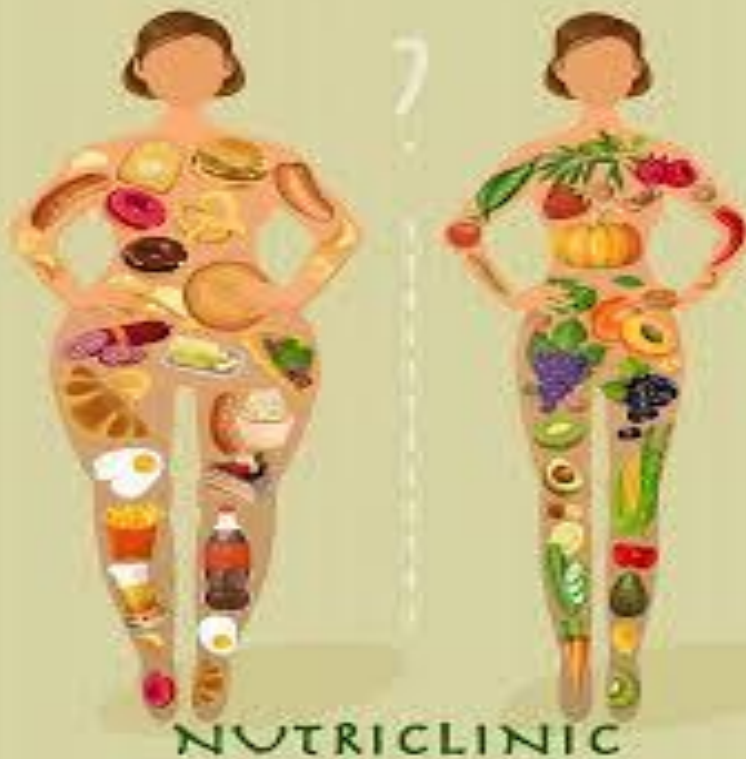
# Defectos de una mala alimentación

Mala alimentación favorece el desarrollo de enfermedades crónicas. Los malos hábitos alimentarios y la falta de realización de actividad física regular, pueden favorecer la aparición de enfermedades como la obesidad, hipertensión, colesterol o diabetes, entre otras.

1- Obesidad o sobrepeso, cansancio y menor capacidad de trabajar: La obesidad que sufren algunas personas es genética, aunque gran parte de ellas son debidas a una mala alimentación y al sedentarismo.

2- Hipertensión: Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), las complicaciones de la hipertensión causan anualmente 9,4 millones de muertes. La hipertensión es la causa de por lo menos el 45% de las muertes por cardiopatías, y el 51% de las muertes por accidente cerebrovascular.

3- Diabetes: En el mundo hay más de 347 millones de personas con diabetes



4-Mal funcionamiento cerebral: Las dietas ricas en vitaminas B, C, D y E y ácidos omega 3 se recomiendan para un buen funcionamiento cerebral, mientras que las altas en grasas trans, aceleran el envejecimiento cerebral, empeorando por tanto su correcto funcionamiento.

5-Envejecimiento acelerado: Comer en exceso y alimentos inadecuados produce una aceleración del envejecimiento celular.

6-Problemas de indigestión: La indigestión, la sensación incómoda que se siente en la parte superior del abdomen tras comer, puede producirse por comer alimentos altos en grasas, bebidas con gas, alcohol o cafeína y por masticar rápido y con la boca abierta.



## Como seguir una dieta

### Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.



### Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas

El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.

### Evite el consumo de bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes. Prefiera beber agua, en lugar de refrescos y gaseosas.



### Seleccione y prefiera alimentos integrales

Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua, integrales.



## Referencias

1. <https://definicion.de/dieta/>
2. <https://definicion.de/dieta/>
3. <https://centromedicoabc.com/revista-digital/beneficios-de-llevar-una-alimentacion-saludable/#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20ayuda%20a,a%20lograr%20una%20buena%20alimentaci%C3%B3n.>
4. <https://es.slideshare.net/marchelis/tipos-de-dietas-exposicionpptx-limpio>
5. <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/spanish/beneficios-de-comer-saludable.html>
6. <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/spanish/beneficios-de-comer-saludable.html>
7. <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/spanish/beneficios-de-comer-saludable.html>
8. <https://manmedicalinstitute.com/blog/5-pasos-para-iniciar-una-dieta-saludable/>