



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Juan Antonio Cruz Hernández

Nombre del tema: "Dieta y Salud"

Parcial: 1°

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4°

DIETA Y SALUD



¿QUÉ ES?

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



DEFICIENCIA NUTRICIONAL

La deficiencia nutricional ocurre cuando el cuerpo no recibe la cantidad necesaria de vitaminas y nutrientes, pudiendo llegar a provocar desnutrición y, en algunos casos, ciertas enfermedades.



EXCESOS EN LAS DIETAS

Dependiendo el tipo de dieta los excesos podrían ocasionar algunas alteraciones en la salud, por ejemplo:

- sobrepeso
- Efectos metabólicos
- Efectos renales
- entre otros



TIPOS DE DIETAS

DIETA HIPOCALÓRICA

¿QUÉ ES?

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



¿PARA QUÉ SIRVE?

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.

¿QUÉ SE DEBE COMER?

La dieta hipocalórica aconseja consumir alimentos bajos en calorías y que aporten nutrientes como vitaminas y minerales, al organismo. Apuesta por productos naturales y frescos, como fruta, verdura, carne, pescado y huevos.



BENEFICIOS

- Pérdida de peso considerable debido a la disminución del tejido adiposo
- Mejora en la tolerancia a la glucosa
- Reducción de la hiperinsulinemia
- Disminución de los triglicéridos y el colesterol
- Reducción de la tensión arterial



DESVENTAJAS

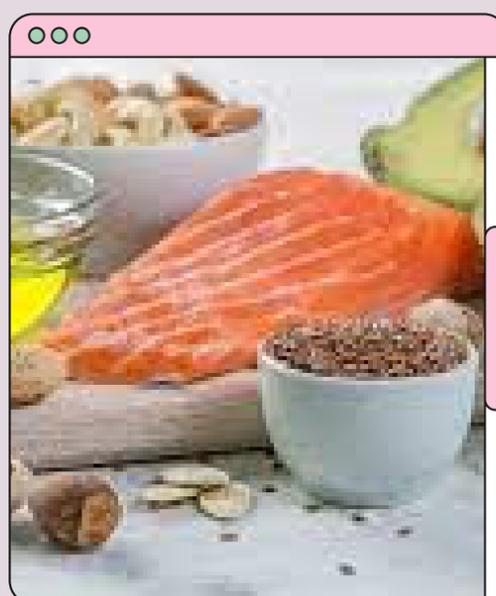
Sin embargo, no es una dieta fiable ya que suele tener un efecto rebote, lo que provoca que los resultados no perduren con el tiempo y el paciente recupere su peso anterior de nuevo



HIPERCALÓRICA

¿QUÉ ES?

la dieta hipercalórica aporta una carga energética mayor de la que el cuerpo necesita.



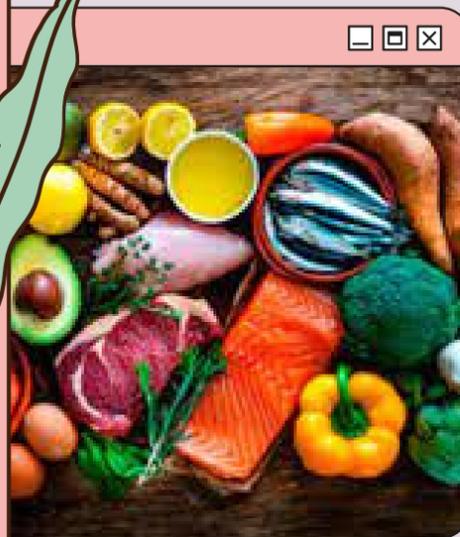
¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Así como existen muchos pacientes con deseos de bajar de peso, existen muchos que buscan subir de peso. Estos son los pacientes que se les receta una dieta hipercalórica, ya que esta es capaz de aumentar tanto su grasa como sus músculos



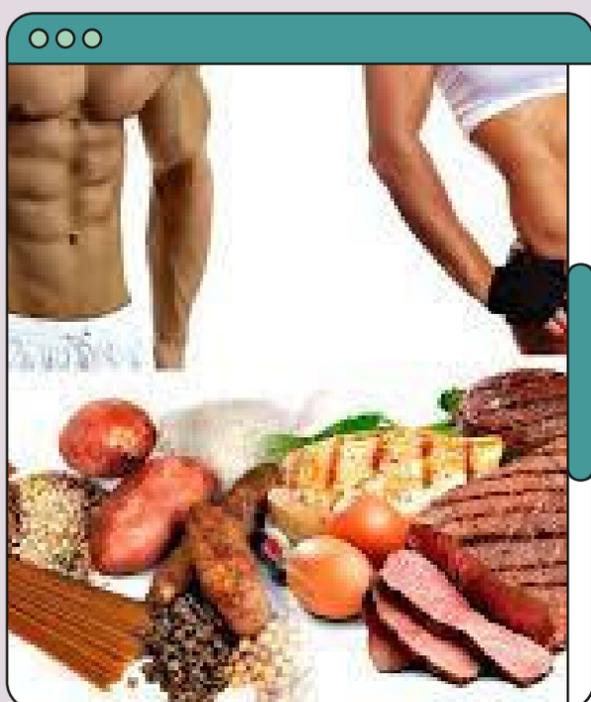
ALIMENTOS DE LA DIETA

El pan, la pasta, el arroz y los cereales deben estar presentes en mayor o menor cantidad en todas las comidas. A parte de estos alimentos, tampoco pueden faltar los huevos, la carne o el pescado. Es decir, una dieta hipercalórica debe ser una dieta equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos.



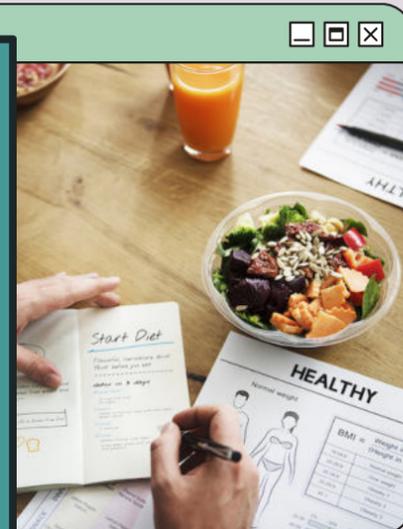
BENEFICIOS

- Enseñar a las personas a saber comer de manera limpia y equilibrada.
- Un aumento de peso y masa magra de manera óptima. (Principalmente en personas delgadas o personas con trastornos de la alimentación)



DESVENTAJAS

- Un aumento del peso de manera descontrolada llega incluso a padecer obesidad.
- Una falta de educación en cuanto a qué es saludable y qué no.



DIETA HIPERPROTEICA

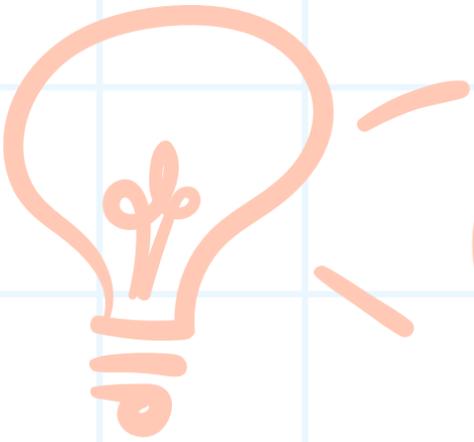
¿QUÉ ES?

La dieta hiperproteica, también conocida como la dieta de las proteínas, consiste en una alimentación basada en una elevada ingesta de proteínas, reduciendo además el aporte de carbohidratos y grasas al organismo



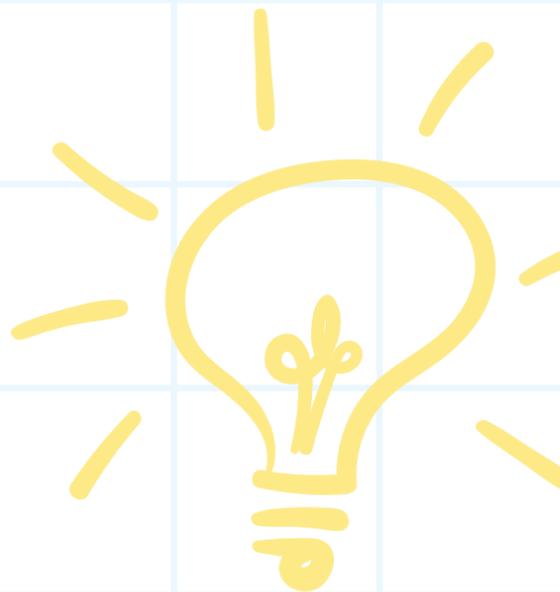
RIESGOS

Si sigues este tipo de dieta, tu organismo utilizará las grasas, en lugar de la glucosa que aportan los carbohidratos, como combustible, lo que incrementará la acidez de la sangre. Y hay que tener cuidado, porque esta es una de las principales causas por las que puede generar complicaciones graves para la salud, como padecer gota



BENEFICIOS

- Garantiza una pérdida de peso rápida.
- Permite ganar masa muscular.
- Estamos saciados durante todo el día.



ALIMENTOS

- Huevos.
- Cortes de carne más magros.
- Pechugas de pollo.
- Pechugas de pavo.
- Frijoles y garbanzos.
- Nueces y semillas, como semillas de calabaza, cacahuate y almendras.
- Pescado, incluido el salmón.



¿PARA QUE SIRVE?

La dieta hiperproteica es idónea para aquellos que quieran perder peso. Su objetivo es que las personas que la lleven a cabo pierdan grasa acumulada sin que se resienta la masa muscular. Al ser una dieta tan variada, es una forma más fácil y rápida para que cualquier persona pueda quitarse esos kilos de más.



DIETA HIPOSÓDICA

¿QUÉ ES?

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

RECOMENDADA PARA:

Esta dieta es para pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo.

BENEFICIOS

Esta dieta es para pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo.

ALIMENTOS

- Agua, sifón, gaseosa.
- Leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos sin sal.
- Carnes, pescados, huevos.
- Jamón cocido bajo en sal.
- Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas.
- Fruta.
- Verdura.
- Aceite de oliva

DIETA COMPLETA

¿QUÉ ES?



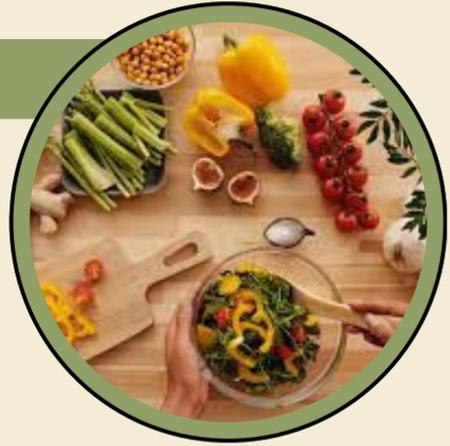
Es aquella que aporta los nutrientes necesarios según la edad, sexo, altura, actividad física, estilo de vida y otras condiciones como alguna patología. En este sentido, nuestra alimentación debe cubrir todos los requerimientos nutricionales con alimentos sanos que no perjudiquen nuestra salud.

REQUISITOS

Esta alimentación debe cumplir con 6 requisitos, debe ser:

- suficiente
- Variada
- Inocua
- Equilibrada
- Adecuada
- Completa

Debe contener un elemento de cada grupo alimenticio



BENEFICIOS



- 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

PERSONAS QUE PUEDEN UTILIZAR LA DIETA

Este tipo de dieta es útil para cualquier persona, considerando su peso, talla u alguna patología ya que es una dieta que nos aporta diferentes nutrientes esenciales para nuestra vida diaria.



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



En tal sentido, enfatizó en la importancia de mantener una dieta saludable durante toda la vida, no sólo para prevenir la desnutrición, sino también para evitar la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles, como la Diabetes, la Hipertensión Arterial y las Enfermedades Cardiovasculares.

DIETA LÍQUIDA



¿QUÉ ES?

Una dieta líquida completa se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente, como el caldo.



¿PARA QUÉ SIRVE?

A menudo se utiliza una dieta de líquidos transparentes antes de realizar las pruebas o los procedimientos que requieren un estómago vacío o limpiar el intestino.



RIESGOS

Una dieta de líquidos transparentes no puede aportarte todas las calorías y los nutrientes que necesitas. Solo hazla según las instrucciones del proveedor de atención médica.



BENEFICIOS

La dieta a base de líquidos transparentes no es muy entusiasmante, pero se ha creado para despejar el estómago y los intestinos. Además, limita la sobrecarga del sistema digestivo al mismo tiempo que le suministra al cuerpo suficiente cantidad de líquidos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Pérez, C. (2023, 8 marzo). Dieta hipercalórica: todo lo que debes saber. Nusán Nutrición. <https://nusannutricion.com/dieta-hipercalorica/>
- Admin. (2022, 24 junio). Dieta hipercalórica. EDPmadrid. <https://edpmadrid.com/blog/dieta-hipercalorica/>
- Seguro, V. (2020, 8 enero). Dieta proteica: pros y contras. Vital Seguro. <https://www.vitalseguro.com/blog/salud/dieta-proteica-pros-y-contras/>
- Centro Médico ABC. (2022, 9 julio). Dieta hiposódica - Centro médico ABC. <https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-hiposodica/#:~:text=Es%20una%20dieta%20que%20controla,ya%20sean%20dulces%20o%20salados.>
- Dieta completa enfermedades - buscar con Google. (s. f.). https://www.google.com/search?q=dieta+completa+enfermedades&sca_esv=588105669&bih=619&biw=1366&hl=es&ei=BppvZfzYJKTDkPIPjLiv-AQ&oq=dieta+completa+enfer&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiFGRpZXRhIGNvbXBsZXRhIGVuZmVyKgIIADIFECEYoAEyBRAhGKABMgUQIRigATIFECEYoAFIlitQ9wVYnBlwCngAkAEBmAHyAqABqwuqAQcwlJluMy4xuAEBYAEA-AEBwgIKEAAyRxjWBBiwA8ICBBAhGBXCAGYQABgWGB7CAGgQABgWGB4YD8ICBRAAGIAE4gMEGAAGQYgGAZAGCA&sclient=gws-wiz-serp
- Dieta líquida absoluta. (2023, 8 junio). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/clear-liquid-diet/art-20048505>
- <https://olimpsport.com/es/el-exceso-de-proteinas-puede-causar-da-o%C2%BF>
- [Deficiencias%20nutricionales%20en%20las%20dietas%20m%C3%A1s%20populares?%20%E2%80%94suplevida.%20\(s.%20f.\).%20Suplevida.%20https://www.suplevida.com.uy/blog/deficiencias-nutricionales-en-las-dietas-mas-populares-29](https://www.suplevida.com.uy/blog/deficiencias-nutricionales-en-las-dietas-mas-populares-29)
- [Porto,%20J.%20P.,%20&%20Gardey,%20A.%20\(2021,%2027%20mayo\).%20Dieta%20-%20qu%C3%A9%20es,%20definici%C3%B3n,%20tipos%20e%20influencia.%20Definici%C3%B3n.de.%20https://definicion.de/dieta/](https://definicion.de/dieta/)