



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Estrella del Carmen Manuel Alvarez

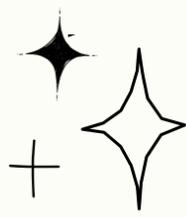
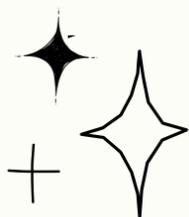
Nombre del tema: Dieta y Salud (Tipos de Dieta y su Relación con la Salud del Individuo; Beneficios y/o Daños)

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to



DIETA Y SALUD

1 DIETAS FIJAS O POR MENÚ

Son dietas que establecen claramente el tipo y cantidad de alimentos que se deben consumir.

- **Ventajas** Fáciles de seguir Las mejores para llevar una dieta por primera vez Los alimentos y porciones han sido seleccionados por un experto de manera previa No se deben tomar decisiones difíciles
- **Desventajas** Son muy estrictas Pueden resultar caras cuando se deben comprar muchos productos No suelen permitir alimentos especiales (fiestas, comidas de negocios, etc.)

DIETAS INTERCAMBIABLES

2

Son dietas que permiten cambiar alimentos. Dan una lista de EQUIVALENCIAS sobre las cuales se puede modificar la dieta.

- **Ventajas** Permiten elegir alimentos fuera de la dieta, hacer salidas a restaurantes o fiestas. Permite "fabricar" una dieta con los productos que tiene disponibles en casa
- **Desventajas** Difíciles de seguir si no ha hecho dietas antes ya que debe tomar decisiones. No siempre contará con el tiempo necesario para hacer estas decisiones

3 DIETAS "PRE-FABRICADAS" Y DIETAS DE FÓRMULA

Son dietas que entregan las porciones de los alimentos en paquetes diseñados previamente o dietas que sustituyen algún alimento por una malteada o licuado energético. Es un subtipo de las dietas fijas.

- **Ventajas** Fáciles de seguir Ayudan a aprender el tamaño de las porciones No requieren tiempo para prepararse Útiles en personas de edad avanzada

DIETAS BAJAS EN CALORÍAS

4

Son las que restringen la cantidad de alimentos, sin importar el origen de los nutrientes. Lo importante es lograr una restricción calórica

- **Ventajas** Permiten elegir los alimentos que se van a eliminar de la dieta Generalmente se "sacrifican" calorías en el grupo de carbohidratos y grasas, Se puede lograr una dieta con un consumo mínimo de calorías que disminuya el peso en grados extremos
- **Desventajas** Pueden estar desbalanceadas, sobre todo cuando no hay una supervisión médica. Las dietas extremas y perjudiciales para la salud suelen pertenecer a estos grupos La restricción de un alimento o tipo de alimentos suele ser difícil en la mayoría de los casos

5 DIETAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS

Restringen al grupo de los carbohidratos, mientras que la cantidad de proteínas y grasas sigue siendo el mismo que una dieta normal.

- **Ventajas** Permiten suprimir en un porcentaje al grupo de carbohidratos simples sin que haya carencia de otros nutrientes.
- **Desventajas** No se puede eliminar a los carbohidratos de la dieta de manera absoluta ya que puede ser perjudicial para la salud.

DIETAS BAJAS EN GRASAS

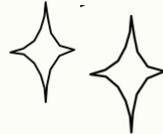
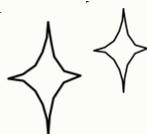
6

Son las que restringen la cantidad de grasas que se consumen, mientras que los otros grupos permanecen sin cambios

7 DIETAS DE REDUCCIÓN

Son las que originan la pérdida de peso.

- **Ventajas** Permiten tener una pérdida de peso controlada Van graduándose según la respuesta que se obtenga Pueden ser variadas
- **Desventajas** Es la primera fase a un cambio de estilo de vida y por lo tanto puede ser difícil de seguir durante mucho tiempo Son las dietas que se abandonan con mayor frecuencia No se pueden seguir por mucho tiempo



Referencia bibliografica

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

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

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

<https://ienutricion.com/tipos-de-dietas/>