



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Yesica Ledezma Vázquez

Nombre del tema: Dieta y salud (Tipos de dieta y su relación con la salud del individuo; beneficios y/o daños)

Parcial: I

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to

DIETA Y SALUD



DIETA

Es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos.



Según la mayoría de los dietistas, no existen alimentos "malos", sino dietas "poco sanas".



SALUD

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



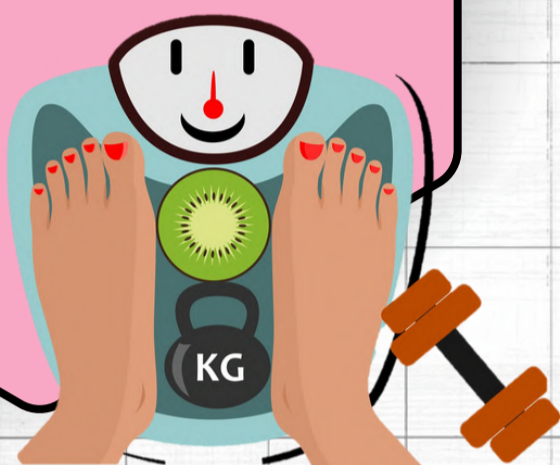
Los factores determinantes de la salud son las condiciones de vivienda y trabajo; el nivel de escolaridad; el nivel de ingresos económicos y las pautas culturales.



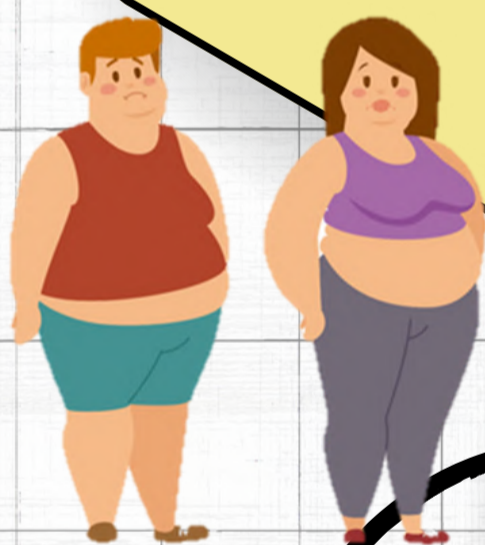
TIPOS DE DIETAS

DIETA HIPOCALÓRICA

Se basan en la restricción calórica, es decir, en limitar los alimentos que aportan calorías al organismo.



Este tipo de dieta está indicada en personas con obesidad o sobrepeso cuando está asociado a factores de riesgo cardiovascular o la distribución de la grasa es central.



Beneficios:

- Pérdida de peso y grasa de manera saludable
- Disminución de azúcar en sangre
- Disminución de colesterol.
- Logra que se establezcan los niveles de triglicéridos en sangre

Por otra parte, no están exentas de riesgos, ya que inducen alteraciones significativas del equilibrio hormonal ya que provoca que el organismo lance una señal de estrés que induce una sobreproducción de cortisol.



DIETA HIPERCALÓRICA



Es un régimen alimenticio que tiene como fin el aumento de ingesta de calorías en el organismo.

La dieta hipercalórica se planifica en aquellas personas que quieren subir de peso o ganar masa muscular.



Beneficios:

- Enseñar a las personas a saber comer de manera limpia y equilibrada.
- Un aumento de peso y masa magra de manera óptima.
- Produce un descenso de la hormona cortisol

Peligros:

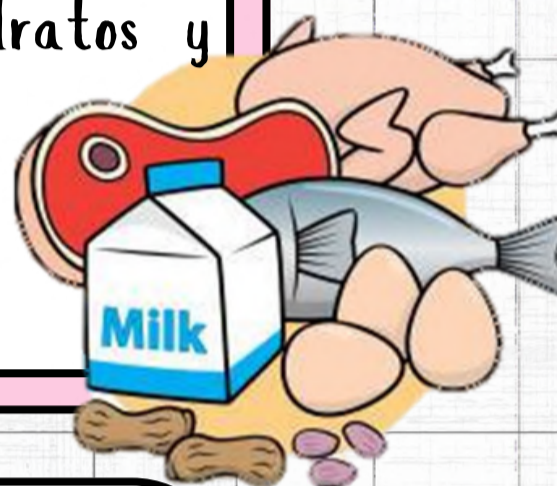
- Un aumento del peso de manera descontrolada llega incluso a padecer obesidad.
- Una falta de educación en cuanto a qué es saludable y qué no.



DIETA HIPERPROTEICA

1

Consiste en una alimentación basada en una elevada ingesta de proteínas, reduciendo además el aporte de carbohidratos y grasas al organismo.



2

Su objetivo es que las personas que la lleven a cabo pierdan grasa acumulada sin que se resienta la masa muscular.



3

El principal beneficio de la dieta hiperproteica ayuda a disminuir el hambre y a aumentar la sensación de saciedad, sobre todo porque afecta a los niveles de la grelina y otras hormonas que se encargan de regular el apetito.



4

Riesgos:

- Peligro a sufrir problemas cardiovasculares.
- Complicaciones al hígado.
- Cálculos renales.



DIETA HIPOSÓDICA

Controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.



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

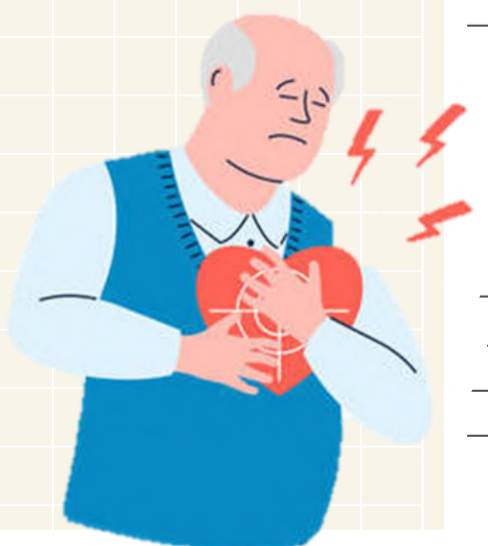


Beneficios:

- ayuda a regular la presión arterial.
- Reducción de la hinchazón.
- Reducción de retención de líquido.



también es posible que la dieta hiposódica aumente el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, cáncer de estómago, daño renal u osteoporosis.



DIETA COMPLETA

1.



Una alimentación sana y equilibrada, debe contener todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para cubrir las exigencias y mantener el equilibrio del organismo, de acuerdo a nuestra edad y circunstancia vital.

2.

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.



3.




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.



4.

Además, reducimos el riesgo de sufrir patologías a corto, medio y largo plazo que se relacionan con una nutrición inadecuada: hipertensión, diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, incluso ciertos tipos de cáncer.



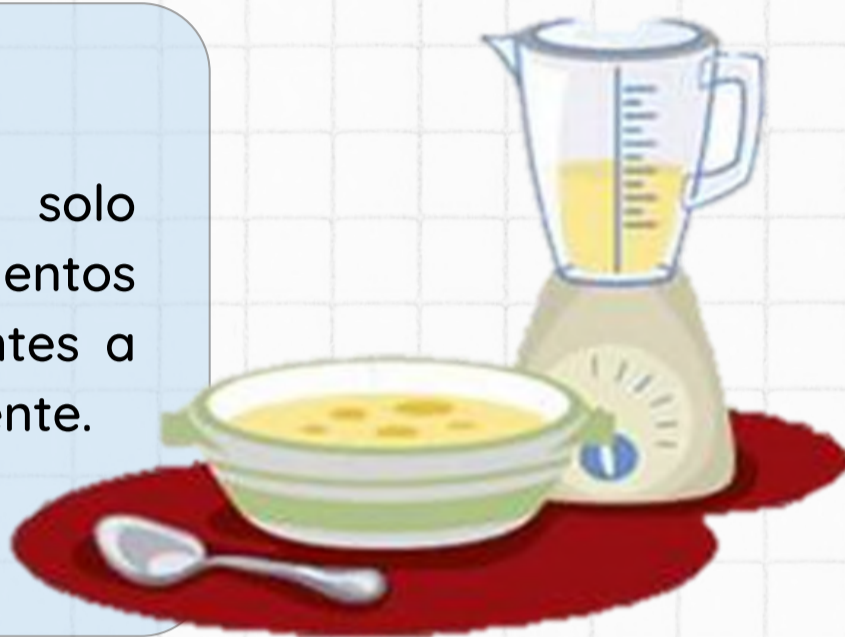


DIETA LÍQUIDAS



01

Dieta compuesta solo por líquidos y alimentos líquidos transparentes a temperatura ambiente.



02

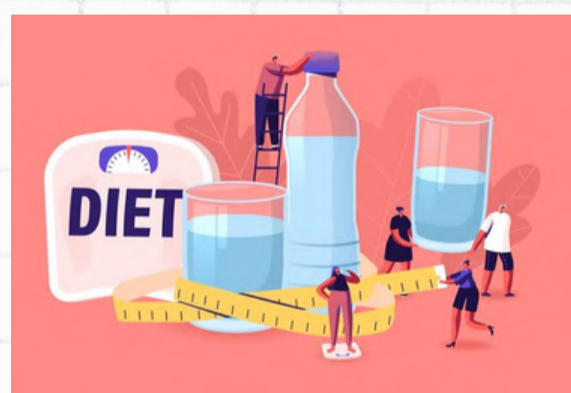
Esta dieta pensada para aquellos pacientes que salen de quirófano, sobre todo después de operaciones intestinales, y están empezando a tolerar los alimentos, si tienes problemas digestivos como vómitos o diarrea.



03

Beneficios:

- Te aporta suficiente cantidad de líquidos para mantenerte hidratado.
- Proporciona electrolitos, como sodio y potasio.
- Aporta un poco de energía al cuerpo en un momento en que no puedes consumir una dieta completa.



04

Riesgos:

- Pérdida de masa muscular.
- Carencias nutricionales.
- Bajo aporte calórico.
- Afecta a los niveles de azúcar en sangre.
- Poco efecto saciante.



Referencias bibliograficas

1. <https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-hiposodica/#:~:text=Es%20una%20dieta%20que%20controla,ya%20sean%20dulces%20o%20salados>.
2. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/salud>
3. <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/dieta-baja-calorias-1100-kcal/#:~:text=Esta%20dieta%20hipocal%C3%B3rica%20est%C3%A1%20indicada,de%20la%20grasa%20es%20central.&text=Conseguir%20un%20buen%20control%20endocrino%20metab%C3%B3lico%20y%20disminuir%20la%20comorbilidad%20asociada>.
4. <https://edpmadrid.com/blog/dieta-hipercalorica/>
5. <https://www.esneca.com/blog/dieta-hipercalorica/>
6. <https://www.20minutos.es/deportes/noticia/4131587/0/todos-los-detalles-sobre-la-dieta-hiperproteica/#:~:text=La%20dieta%20hiperproteica%20es%20id%C3%B3nea,quitar%20esos%20kilos%20de%20m%C3%A1s>.
7. <https://linkiafp.es/blog/la-dietoterapia-descubre-el-poder-de-la-alimentacion-para-tu-bienestar/#:~:text=Beneficios%20de%20la%20dieta%20hipos%C3%B3dica&text=Al%20disminuir%20la%20ingesta%20de,de%20hipertensi%C3%B3n%20y%20enfermedades%20cardiovasculares>.
8. <https://saludcantabria.es/index.php/consejos-para-una-alimentacion-sana-y-equilibrada/#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20sana%20y%20equilibrada%20debe%20contener%20todos%20los%20nutrientes,nuestra%20edad%20y%20circunstancia%20vital>.
9. <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/peso-saludable/dietas-hipocaloricas/#:~:text=Las%20dietas%20hipocal%C3%B3ricas%20se%20basan,lograr%20la%20p%C3%A9rdida%20de%20peso>.
10. <https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/salud/post/dieta-omnivora-ventajas/#:~:text=Una%20dieta%20omn%C3%ADvora%20incluye%20alimentos,y%20contribuye%20a%20la%20salud>.
11. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/clear-liquid-diet/art-20048505#:~:text=El%20proveedor%20de%20atenci%C3%B3n%20m%C3%A9dica,digestivos%20como%20v%C3%B3mitos%20o%20diarrea>.
12. <https://www.myprotein.es/thezone/nutricion/6-efectos-secundarios-de-las-dietas-liquidas/>
13. <https://www.unav.edu/web/unidad-de-humanidades-y-etica-medica/material-de-bioetica/que-es-la-salud#gsc.tab=0>
14. <https://www.who.int/es/about/accountability/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social>.