



NOMBRE DEL ALUMNO: JOSÉ RAFAEL Hernández Guzmán

NOMBRE DEL TEMA: Epidemiología de la nutrición .

NOMBRE DE LA MATERIA: Epidemiología.

NOMBRE DEL PROFESOR: ALFONSO VELÁZQUEZ RAMÍREZ.

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA.

CUATRIMESTRE: 4to cuatrimestre.

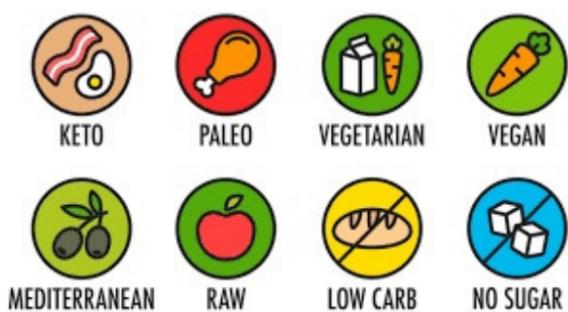


TIPOS DE DIETA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD DEL INDIVIDUO



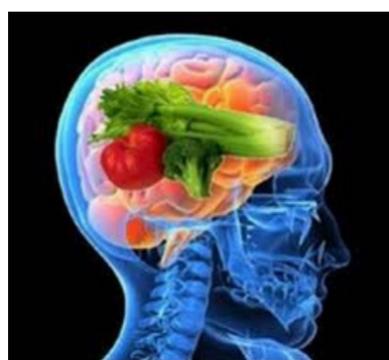
El término dieta se refiere al hábito alimenticio de una persona.

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



- Dieta vegetariana.
- Dieta paleo.
- Dieta detox.
- Dieta hipocalórica.
- Dieta por puntos.
- Dieta proteica.
- Dieta mediterránea.

Una alimentación balanceada no sólo nos ayuda a evitar la malnutrición, sino que puede ser decisivo en el camino hacia prevenir enfermedades como el cáncer, la hipertensión, la diabetes, los accidentes cardiovasculares, entre otras.



- 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.

Los peligros de las dietas. Anemia, aftas, herpes, arritmia, caída del pelo, cansancio y complicaciones cardiovasculares pueden ser los efectos de una dieta sin asesoría médica.

