



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

***Nombre del Alumno: Lourdes Álvarez Hernández***

***Nombre del tema: Dieta y Salud (tipos de dieta)***

***Parcial: 2***

***Nombre de la Materia: Epidemiología***

***Nombre del profesor: Alfonso Ramírez Velázquez***

***Nombre de la Licenciatura: Enfermería***

***Cuatrimestre: 4***

# Dieta y salud

El término dieta se refiere al hábito alimenticio de una persona. Existen una gran variedad de dietas, algunas de ellas hacen referencia simplemente a un determinado estilo de vida

Generalmente nos referimos a la “dieta” como sinónimo de una privación parcial o casi total de comer. Sin embargo, el significado correcto de Dieta es el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.

Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas.



La alimentación correcta es la base de una buena salud junto con el consumo de agua simple potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, como la diabetes y presión alta, entre otras.



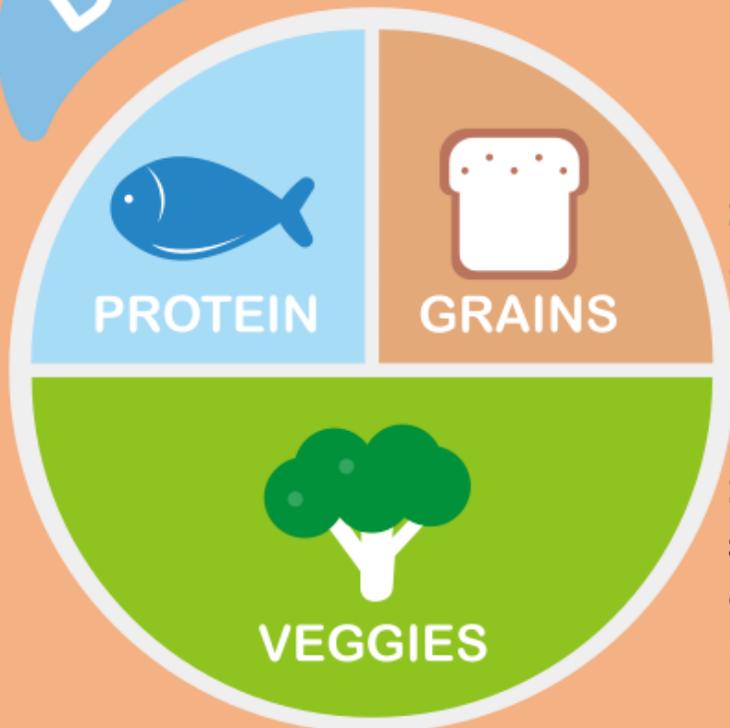
# Tipos de dieta

Existen muchos tipos de dieta. Todas ellas aseguran lograr una reducción de peso efectiva. Algunas con rapidez otras con facilidad y algunas otras con ayuda de medicamentos y complementos dietéticos.

En ocasiones se ofrecen dietas muy severas y en otros casos son muy abundantes



## Diet Plan



### Dietas fijas o por menú

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

### Dietas intercambiables

Son dietas que permiten cambiar los alimentos dan una lista de alimentos equivalentes

### Dietas pre-fabricadas

Son dietas que entregan porciones de los alimentos en paquetes diseñados previamente o son dietas que sustituyen algún alimento con un batido o malteada

## Dietas bajas en calorías

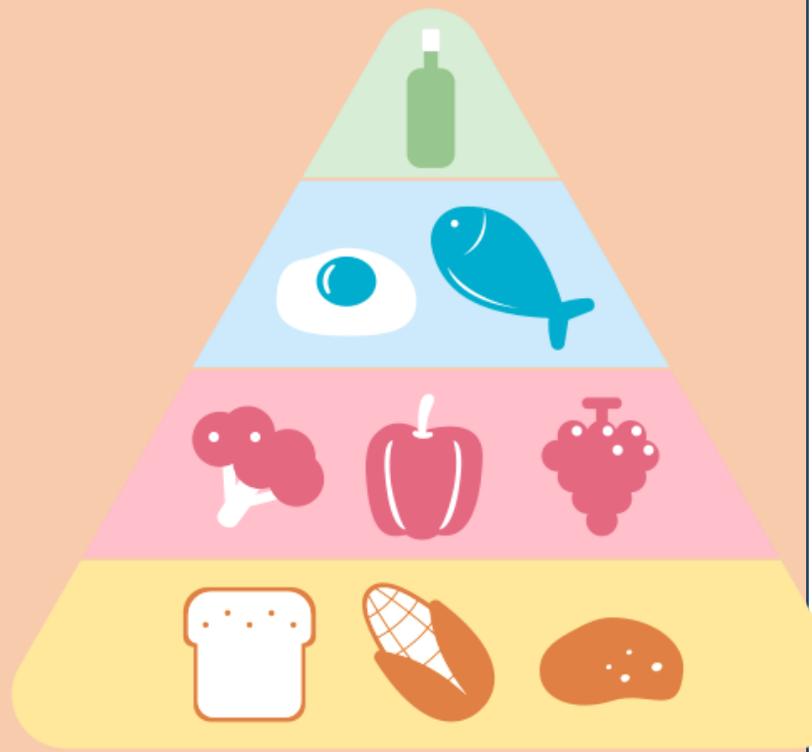
Son las que registran la cantidad de alimentos, no importa el origen. Lo importante es lograr una restricción calórica,

## Dietas bajas en carbohidratos

Registran al grupo de carbohidratos, mientras que las proteínas y las grasas siguen igual.

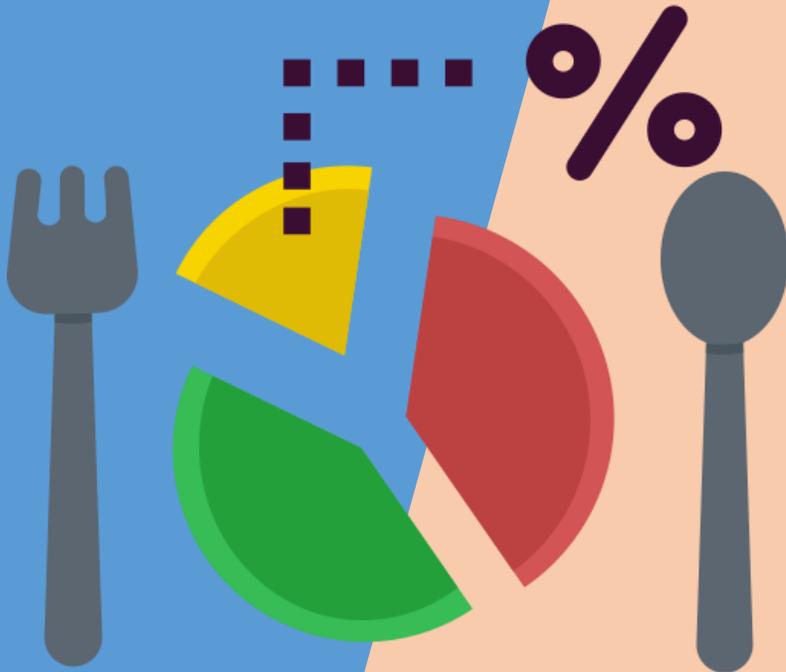
## Dietas bajas en grasas

Don aquellas que retienen la cantidad de grasas que consumen.



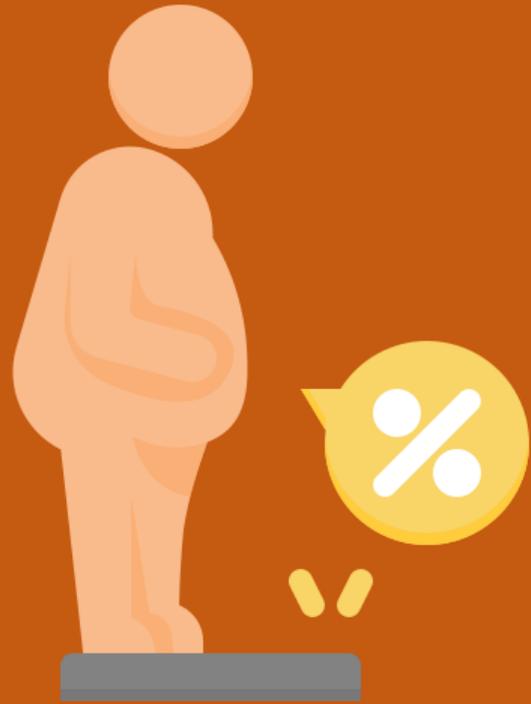
## Beneficios de una dieta saludable

- 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



## DAÑOS

Las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación abarcan las enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial) algunos cánceres, y la diabetes. La mala alimentación y la mala nutrición se cuentan entre los principales factores de riesgo de esas enfermedades a escala mundial



## Referencias

1. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#:~:text=f%C3%ADsica%20m%C3%AIs%20reducida.-,Enfermedades%20no%20transmisibles%20relacionadas%20con%20la%20alimentaci%C3%B3n,algunos%20c%C3%AInceres%20y%20la%20diabetes.>
2. <https://www.incmnsz.mx/documentos/diabetes/8.%20tipos%20de%20dietas.pdf>
3. <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/spanish/beneficios-de-comer-saludable.html>
4. <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/bioestilo-nutricion/tipos-dieta#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20dieta%20se%20refiere,mediterr%C3%AÍnea%20o%20la%20dieta%20vegetariana.>
5. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/dieta>
6. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion#:~:text=Mientras%20que%20la%20alimentaci%C3%B3n%20es,para%20mantener%20una%20buena%20salud.>
7. <https://alimentacionysalud.unam.mx/definicion-de-una-dieta-saludable/>
8. <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
9. <https://www.nutandme.com/blog/que-tipos-de-dietas-saludables-existen/>
10. <https://centromedicoabc.com/revista-digital/como-se-eligen-los-tipos-de-dieta/>

