



## **Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Naomi Guadalupe Velazco Roblero*

*Nombre del tema: Tipos de dietas*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Epidemiología.*

*Nombre del profesor: L.E.O. Alfonso Velázquez Ramírez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 4°.*

# TIPOS DE DIETAS.



1

## Dieta hipocalórica

Restringe la ingesta calórica diaria, es decir, el consumo de calorías se reduce de manera brusca. 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.



4

## Dieta vegetariana

Consumo de productos de origen vegetal, basando la alimentación en el consumo de legumbres, frutas, verduras u hortalizas eliminando así cualquier producto de origen animal.



2

## Dieta Paleo

Se centra en alimentos que se cree consumían nuestros ancestros paleolíticos, como carne magra, pescado, frutas, verduras, frutos secos y semillas, excluyendo alimentos procesados y lácteos.



5

## Dieta Proteica

Se basa en un consumo de proteínas bastante más alto que el consumo de hidratos de carbono y lípidos. Es una dieta baja en calorías y bastante famosa entre las personas que practican deporte y quieren bajar de peso.



3

## Dieta Hipercalórico

Aporta una carga energética mayor de la que el cuerpo necesita. Es una dieta es utilizada, mayormente, por personas que desean o necesitan aumentar su masa muscular.



6

## Dieta Détox

Se crea para "desintoxicar" nuestro organismo de comidas copiosas o excesos de grasas.



**B**

**E**

**N**

**E**

**F**

**I**

**C**

**I**

**O**

**S**

### Dieta hipocalórica

- Pérdida de peso
- Disminución de los triglicéridos y el colesterol
- Reducción de la tensión arterial
- Amplia elección de alimentos

### Dieta vegetariana

- Mejora la pérdida de peso.
- Crece la cantidad de antioxidantes en el cuerpo.
- Una mayor esperanza de vida.
- Digestiones más ligeras.
- Mejora la salud cardiovascular.

### Dieta Paleo

- Reducción del azúcar en la sangre y un mayor equilibrio
- Reducción del consumo de grasas saturadas.
- Ayuda a adelgazar al reducir el consumo de azúcares y grasas.

### Dieta Proteica

- La pérdida de peso se produce rápidamente.
- Se conserva la masa muscular.
- Mejora la calidad de la piel.
- La sensación de hambre desaparece en pocos días.
- Es una dieta fácil de seguir.

### Dieta Hipercalórico

- Pérdida de peso
- Disminuye la presión arterial
- Disminuye el colesterol
- Disminuye el triglicéridos

### Dieta Détox

- Te sientes más activo
- Te sientes menos hinchado
- Eliminas líquidos
- Mejora la hidratación de la piel
- Se pierde peso
- Se mejora el tránsito intestinal

# DAÑOS

## Dieta hipocalórica

- Sensación recurrente de cansancio
- Pérdida de masa muscular
- Elevados niveles de cortisol

## Dieta Paleo

- Aumento del colesterol por abusar de proteínas animales.
- Problemas renales porque los riñones deben trabajar más por el consumo tan elevado de proteínas.
- Fatiga y excesivo cansancio por la falta de energía.

## Dieta Hipercalórico

- Aumenta el riesgo de generar hiperglucemia, hiperinsulinemia e hiperlipemias y, por lo tanto, la condición de Síndrome Metabólico que favorece el desarrollo de la Diabetes Mellitus tipo 2

## Dieta Proteica

- Sensación recurrente de cansancio
- Pérdida de masa muscular
- Elevados niveles de cortisol

## Dieta vegetariana

- Es indispensable suplementar siempre con vitamina B12, ya que esta no se halla en ningún alimento vegetal. En caso contrario, puede aparecer anemia o alteraciones del sistema nervioso que pueden poner en peligro la vida de la persona.

## Dieta Détox

- Pérdida de masa muscular
- Favorecen el 'efecto rebote'
- Déficit de vitaminas y minerales
- Riesgo de cálculos renales.
- Desarrollo de trastornos del comportamiento alimentario



# REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- <https://ienutricion.com/tipos-de-dietas/>
- [https://www.clinicanovoa.es/descubre-las-ventajas-de-las-dietas-hipocaloricas\\_fb51932.html](https://www.clinicanovoa.es/descubre-las-ventajas-de-las-dietas-hipocaloricas_fb51932.html)
- <https://www.polizamedica.es/seguros/salud/beneficios-de-la-dieta-paleo>
- <https://www.canarias7.es/gastronomia-c7/beneficios-riesgos-dieta-20220628085917-nt.html>
- <https://www.ocu.org/alimentacion/comer-bien/informe/beneficios-de-la-dieta-vegetariana>
- <https://www.clinicadual.es/noticias/dieta-proteica-descubre-beneficios/>
- <https://www.doctoraki.com/blog/nutricion/dieta-detox-descubre-los-beneficios-y-riesgos-para-la-salud-aqui/>
- <https://eresdeportista.com/dieta/perder-peso/los-peligros-de-una-dieta-hipocalorica/>
- <https://www.mujerhoy.com/vivir/bienestar/que-es-la-paleodieta-ventajas-desventajas-alimentacion-paleolitico-hombres-cavernas-famosos-20220905143845-nt.html>
- <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/dietas/2021/02/08/afectar-veganismo-salud-176632.html>
- <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-peligros-dietas-detox-debes-evitarlas-20180829083431.html>