



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno:rosibeth Pérez López

Nombre del tema: nutrición y salud

Parcial:2

Nombre de la Materia: Epidemiologia

Nombre del profesor: Alfonso Ramírez Velázquez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

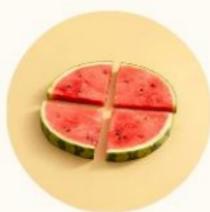
Cuatrimestre:4°

Dieta y salud



Salud

La salud es el estado de bienestar tanto en el aspecto físico como en el mental y social. Esto quiere decir que estar bien tanto como ella misma como los demás, en todo lo que hace, siente y piensa.



04-dieta macrobiotica :rutina alimenticia de las culturas orientales .Elimina los alimentos con azúcar, las frituras y las grasas .Las sustituye por pescados, verduras y frutas .

05-dieta proteica:alimentos ricos en proteínas. La mejor es que aumentes tu ingesta de proteínas, pero sin dejar de lado otros alimentos.

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.
- °reduce el riesgo de las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2 y algunos cánceres.



Bebe suficiente agua

Junto con el consumo de agua y una alimentación balanceada son la base principal de una buena salud.



Dieta

Una dieta es el conjunto de nutrientes que se ingieren durante el consumo habitual de alimentos.

La dieta se utiliza para el tratamiento y prevención de diversas patologías y para adaptar la alimentación a diversas situaciones Fisiopatológicas.

5 tipos de dieta Según tu cuerpo y objetivo

01- dieta hipocalorica:bajo aporte calórico,mayor cantidad de proteína y menos ingesta de grasas y carbohidratos.

02- dieta disociada:realización de tres comidas que favorecen la separación de los alimentos,según sus grupos .

03- dieta de la zona:dieta especialmente indicada para deabeticos .conserva el pic de glucosa a niveles muy bajas



Daños

- °producir hipoglucemia
- °Incide sobre el perfil lipídico
- °causan problemas Digestivos
- °producen efecto rebote
- °Afectan el sistema inmunitario
- °producen descontrol metabólicas

DIETA Y SALUD



La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos. Los nutrientes esenciales incluyen minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos, cuya ingesta deficiente da lugar a los cuadros clínicos característicos de las enfermedades carenciales, como el beriberi por deficiencia de tiamina (vitamina B1) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D. Una vez identificados los nutrientes esenciales, el interés de los investigadores se ha dirigido a la influencia de la dieta en la actual epidemia de enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, demencias, osteoporosis y malformaciones congénitas, entre otras. L



TIPOS DE DIETA

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, COMO LA DIETA MEDITERRÁNEA O LA DIETA VEGETARIANA. LAS DIETAS TERAPÉUTICAS ESTÁN DISEÑADAS PARA PERSONAS CON DETERMINADAS DOLENCIAS, COMO LA DIETA LIBRE DE GLUTEN PARA LA ENFERMEDAD CELÍACA O LA DIETA BAJA EN SODIO PARA LAS PERSONAS QUE SUFREN HIPERTENSIÓN.

LAS DIETAS PARA ADELGAZAR MERECEAN UNA MENCIÓN APARTE. EXISTEN INFINIDAD DE DIETAS DE MODA, TEMPORARIAS, DIETAS POPULARES QUE PROMETEN PERDER PESO CON RAPIDEZ, PERO QUE RARA VEZ FUNCIONAN, YA QUE CUANDO SE ABANDONA EL RÉGIMEN, ES MUY PROBABLE QUE SE RECUPERE EL PESO PERDIDO.

DIETA MEDITERRÁNEA

SE TRATA DE UNA DIETA INSPIRADA EN LOS ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN HABITUALMENTE EN LOS PUEBLOS QUE SE ENCUENTRAN SOBRE LA COSTA DEL MAR MEDITERRÁNEO. SE PUEDE DECIR QUE ES UNA DIETA SALUDABLE, BASADA PRINCIPALMENTE EN PESCADOS, FRUTAS, VEGETALES, GRANOS INTEGRALES, ETC

DIETAS VEGETARIANAS

DIETAS VEGETARIANA



SE ENFOCAN PRINCIPALMENTE EN EL CONSUMO DE PRODUCTOS DE ORIGEN VEGETAL (FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, HORTALIZAS, SEMILLAS, GRANOS, ETC.). EXISTEN TRES VARIANTES: LA DIETA VEGETARIANA ESTRICTA, LA DIETA LACTO-VEGETARIANA Y LA OVO-LACTO-VEGETARIANA.

AUN LAS PERSONAS QUE SIGUEN DIETAS VEGETARIANAS ESTRICTAS PUEDEN NUTRIRSE ADECUADAMENTE, SIEMPRE ENFOCÁNDOSE EN INCLUIR ALIMENTOS RICOS EN HIERRO, PROTEÍNAS, ZINC, CALCIO Y VITAMINA B12

DIETA MEDITERRÁNEA

SE TRATA DE UNA DIETA INSPIRADA EN LOS ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN HABITUALMENTE EN LOS PUEBLOS QUE SE ENCUENTRAN SOBRE LA COSTA DEL MAR MEDITERRÁNEO. SE PUEDE DECIR QUE ES UNA DIETA SALUDABLE, BASADA PRINCIPALMENTE EN PESCADOS, FRUTAS, VEGETALES, GRANOS INTEGRALES, ETC

DIETAS VEGETARIANAS

LAS DIETAS VEGETARIANAS SE ENFOCAN PRINCIPALMENTE EN EL CONSUMO DE PRODUCTOS DE ORIGEN VEGETAL (FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, HORTALIZAS, SEMILLAS, GRANOS, ETC.). EXISTEN TRES VARIANTES: LA DIETA VEGETARIANA ESTRICTA, LA DIETA LACTO-VEGETARIANA Y LA OVO-LACTO-VEGETARIANA.

AUN LAS PERSONAS QUE SIGUEN DIETAS VEGETARIANAS ESTRICTAS PUEDEN NUTRIRSE ADECUADAMENTE, SIEMPRE ENFOCÁNDOSE EN INCLUIR ALIMENTOS RICOS EN HIERRO, PROTEÍNAS, ZINC, CALCIO Y VITAMINA B12.

UNIVERSIDAD DEL



LOS RIESGOS DE CONSUMIR COMIDA DE BAJA CALIDAD Y NO SEGUIR UNOS HÁBITOS SALUDABLES (SE ENTIENDEN COMO SALUDABLES REALIZAR AL MENOS 4 COMIDAS AL DÍA, EVITAR PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS Y PRIORIZAR EL AGUA ANTE REFRESCOS AZUCARADOS O BEBIDAS QUE CONTIENEN ALCOHOL, ADEMÁS DE REALIZAR EJERCICIO AL MENOS UNO O DOS DÍAS A LA SEMANA). A CONTINUACIÓN, DETALLAMOS UN RESUMEN COMO CONSECUENCIA DE ESTAS MALAS PRÁCTICAS

ALIMENTARIAS DE LAS CUALES SE PUEDE DECIR LO SIGUIENTE:

- UNA LARGA LISTA DE ENFERMEDADES ASOCIADAS. LA ALIMENTACIÓN INFLUYE EN LA SALUD HASTA EL PUNTO DE DETERMINAR QUE UNA PERSONA PADEZCA ENFERMEDADES CRÓNICAS TALES COMO EL CÁNCER, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES (CARDIOPATÍA ISQUÉMICA O ICTUS HEMORRÁGICO ENTRE LAS MÁS FRECUENTES), DIABETES, OSTEOPOROSIS, ENFERMEDADES DENTALES Y OBESIDAD.
- DETERIORO DE LA MEMORIA. SE SUFRE UNA INFLAMACIÓN DEL HIPOCAMPO, UNA DE LAS PRIMERAS REGIONES AFECTADAS POR EL ALZHEIMER.
- BAJO RENDIMIENTO DEPORTIVO. SI PRACTICAS DEPORTE REGULARMENTE Y TE DAS UN CAPRICHOCASIONALMENTE DE COMIDA BASURA ES PROBABLE QUE NO AFECTE A TU COMPOSICIÓN CORPORAL NI A TU RENDIMIENTO DEPORTIVO, PERO SÍ QUE TENDRÍA CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO SI CONSUMES HABITUALMENTE ESTE TIPO DE PRODUCTOS.