



Mi Universidad

Apuntes

Nombre del Alumno: Shady Mariell López Enamorado

Nombre del tema: Epidemiología Nutricional

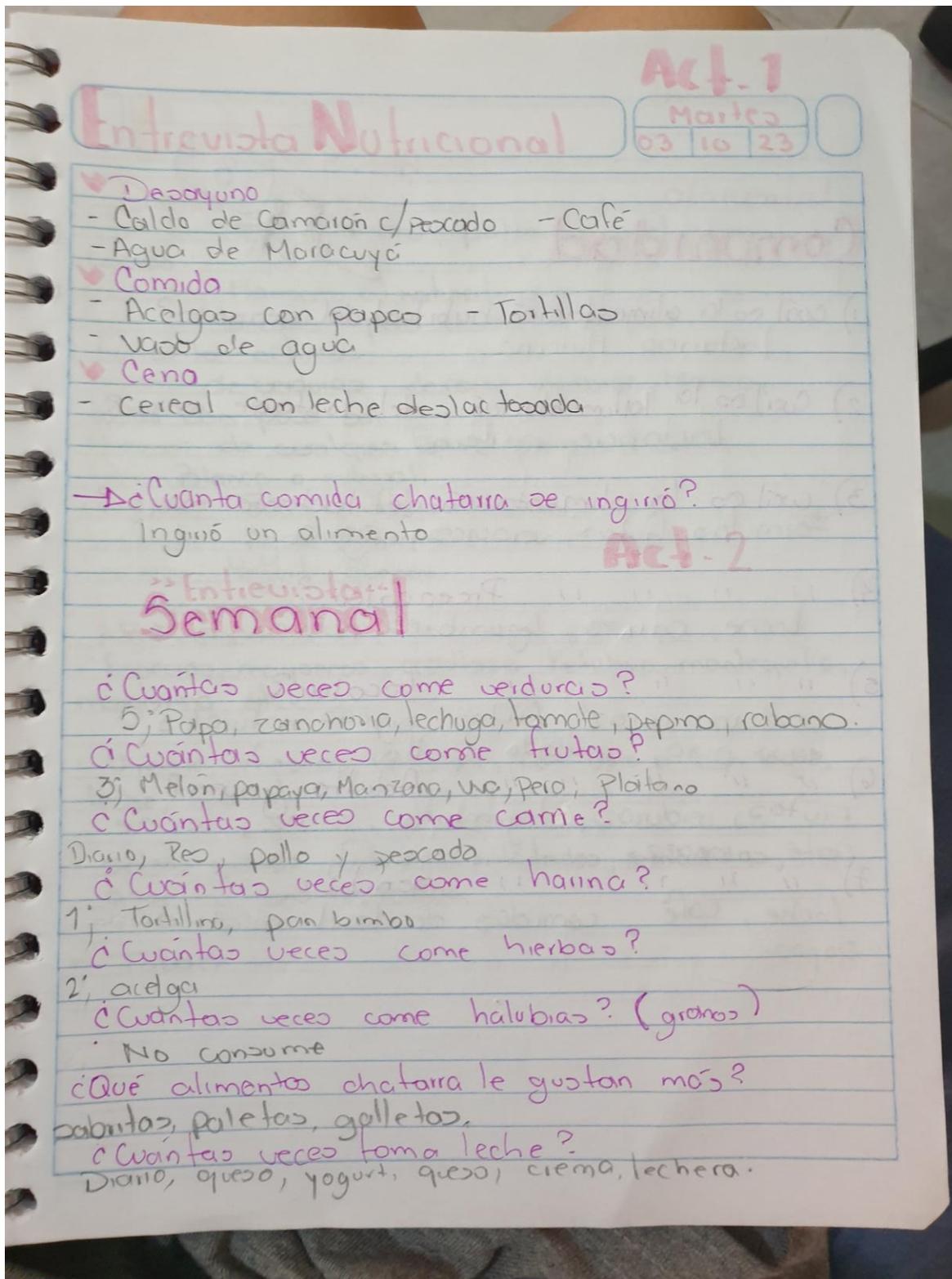
Parcial: 2

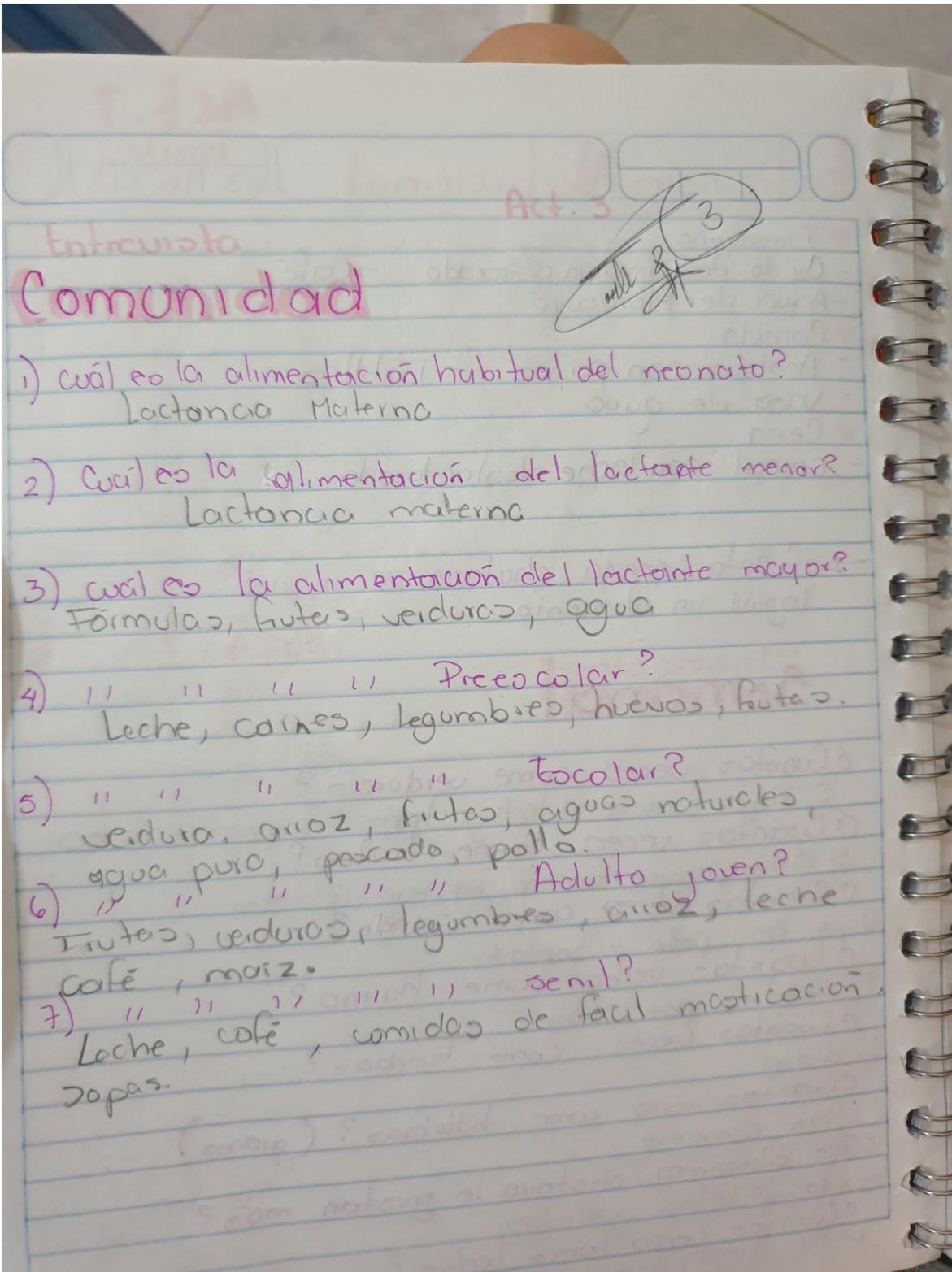
Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4





Tarea 1.

Gastritis

05 10 23

Dietas Blandas

Carne: vaca, ternera, pollo con piel, jamón cocido.

Pescado: Mariscos al natural.

Frutas: Manzana, pera cocida o en puré.

Evitar los cítricos.

Sopas: de verduras, de carne, de arroz blanco, todas con poca sal.

Huevos: de cualquier forma pero sin aceite.

Pan: Blanco o integral.

Verduras: Todas cocidas sin aceite.

Líquidos: Agua, Manzanilla.

Lácteos: Yogurt, quesos.

No Consumir

✓ Especias, mayonesa, mostaza, Ketchup, mantequilla, margarina, etc.

✓ Vinagre, refrescos, Chocolate, café solo o con leche, leche, alcohol.

✓ Salsas grasas, frituras, enlatados, embutidos, alimentos condimentados.

✓ Tabaco.

Tarea 1.

Gastritis

05 10 23

Dietas Blandas

Carne: vaca, ternera, pollo con piel, jamón cocido.

Pescado: Mariscos al natural.

Frutas: Manzana, pera cocida o en puré.

Evitar los cítricos.

Sopas: de verduras, de carne, de arroz blanco, todas con poca sal.

Huevos: de cualquier forma pero sin aceite.

Pan: Blanco o integral.

Verduras: Todas cocidas sin aceite.

Líquidos: Agua, Manzanilla

Lácteos: Yogurt, quesos.

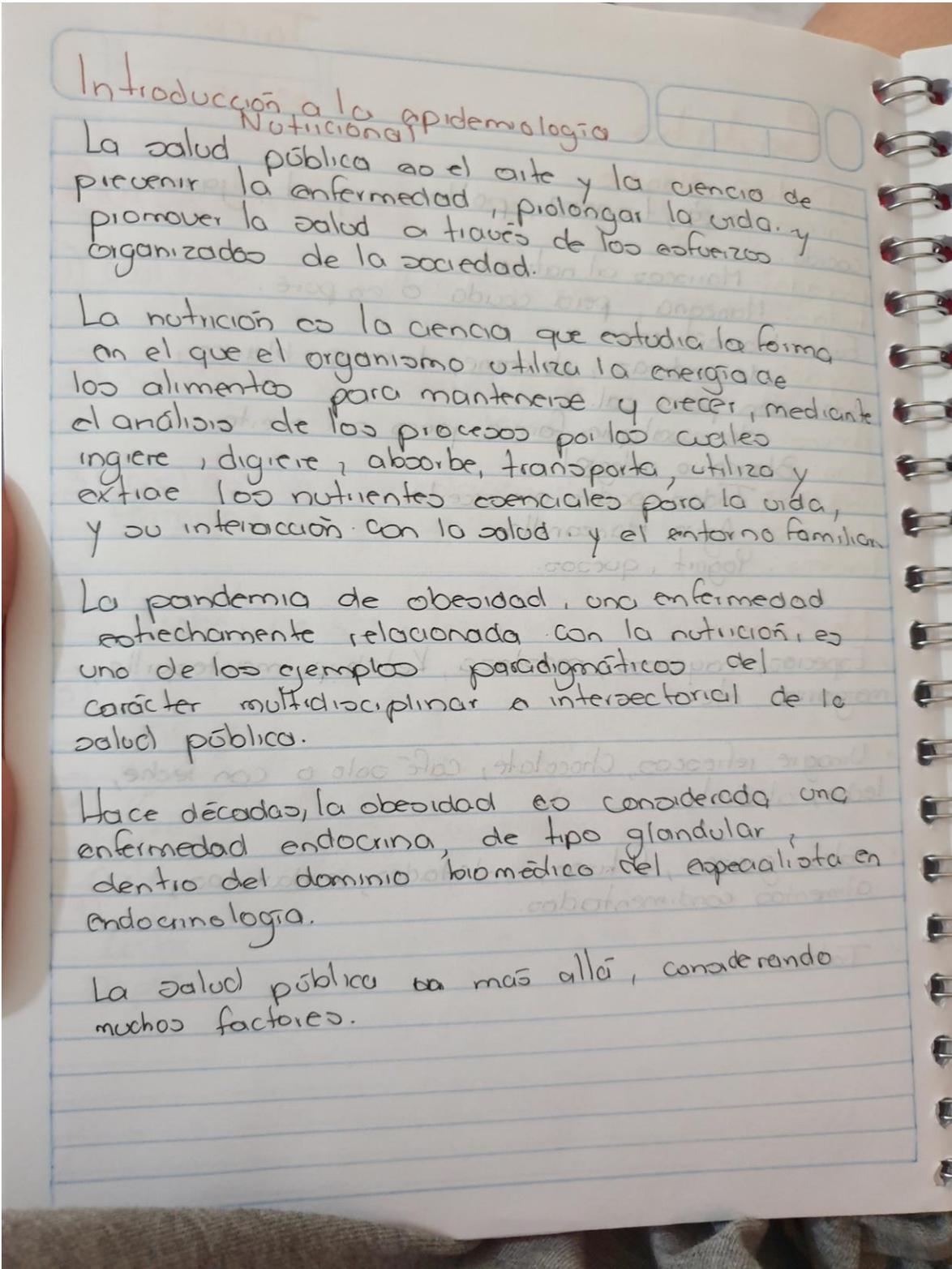
No Consumir

✓ Especias, mayonesa, mostaza, Ketchup, mantequilla, margarina, etc.

✓ Vinagre, refrescos, Chocolate, café solo o con leche, leche, alcohol.

✓ Salsas grasas, frituras, enlatados, embutidos, alimentos condimentados.

✓ Tabaco.



Introducción a la epidemiología ^{Noticieras}

La salud pública es el arte y la ciencia de prevenir la enfermedad, prolongar la vida, y promover la salud a través de los esfuerzos organizados de la sociedad.

La nutrición es la ciencia que estudia la forma en el que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer, mediante el análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con la salud y el entorno familiar.

La pandemia de obesidad, una enfermedad estrechamente relacionada con la nutrición, es uno de los ejemplos paradigmáticos del carácter multidisciplinario e intersectorial de la salud pública.

Hace décadas, la obesidad es considerada una enfermedad endocrina, de tipo glandular, dentro del dominio biomédico del especialista en endocrinología.

La salud pública va más allá, considerando muchos factores.

Dieta Y Salud 2-2

10 10 23

Características

- Ambientales
- Zona geográfica
- Culturales
- Individuales
- Económicos
- Disponibilidad de alimentos.