



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Materia:

EPIDEMIOLOGIA

PRESENTA:

BRENDA JACQUELINE RUIZ PADILLA

DOCENTE:

DR. CECILIO CULEBRO CASTELLANOS

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a
06/06/2020

DETERMINANTES DEL ESTADO NUTRICIONAL

Los determinantes del estado nutricional son factores que están de manera continua en nuestro día a día, sabemos que la alimentación es base fundamental para lograr un bienestar físico y social.

La alimentación está basada desde pequeños puesto que podemos incluir la lactancia materna, que tiene muchos beneficios para el desarrollo de un lactante y todo lo demás que se va generando desde las edades de la preescolar, primaria y los diversos niveles educativos existentes.

La alimentación como punto clave, se basa actualmente en alimentos procesados y que provienen mayormente de puestos callejeros, esto sin denigrar a las personas que generan sus ingresos para el sustento de la familia sin embargo al reconocer el tipo de alimentación que una persona genera al estar fuera de casa es altamente llena de grasas, calorías, carbohidratos y la ingesta de bebidas con colorantes y gas.

Las personas usualmente obtienen trabajos que les impide el acudir a comer en casa, hablando de ciudades grandes en población y en estructura, es por esto que se genera la mala alimentación y los hábitos alimenticios incorrectos, puesto que por todos los factores influyentes en la alimentación de un trabajador se pueden mencionar los siguientes:

- Ubicación del trabajo
- Distancia para acudir a su hogar
- Transportes públicos
- Factor económico
- Factor social

Cada uno de estos factores es parte fundamental para poder determinar una alimentación, de este tema podemos abordar a las diversas culturas y tradiciones existentes que son ejemplos claros para hablar de los hábitos alimenticios.

Es decir en una cultura se puede consumir los alimentos que sean de temporada en diversos platillos que podemos definir como tradicionales del pueblo, de la misma manera cabe mencionar que en otras culturas el poder disfrutar de un platillo de buena calidad solo se debe de dar por motivos de fiesta o motivos especiales como una boda, cumpleaños etc.

Las diversas culturas son parte clave para comprender toda la diversidad que existe en la alimentación, es decir las comidas más humildes se basan en la ingesta de alimentos que son de fácil accesibilidad y que a diferencia de una sociedad establecida donde se tiene una mayor diversidad del consumo de alimentos donde el factor principal para llevar a cabo todo esto es la economía.

Cada población se basa en diversas dietas que son hasta cierto punto las incorrectas, a causa de todo esto de una mala alimentación se generan todos los problemas alimenticios que actualmente existen, los ejemplos más claros que se tienen por estas causas son:

- Obesidad
- Sobrepeso
- Anorexia
- Bulimia
- Hipertensión arterial
- Arterioesclerosis

Cada una de estas con la presencia de diversos factores que son los predisponentes si no se tiene un buen control en la cantidad se genera un resultado perjudicial a la salud de cada individuo, si bien sabemos que las personas tienen un factor que lo impulsa para generar ciertos problemas sociales y psicológicos.

Los niños y las personas de la tercera edad hasta cierto punto se puede mencionar que son personas que se pueden regir por la alimentación que se les brinda cuando están los padres en ocasiones e incluso cuando las personas de la tercera edad se encuentran en institutos que son para el cuidado del adulto mayor y con ciertas carencias en los nutrientes que son esenciales en esta etapa.

Otro punto importante a mencionar es la etapa de la juventud, ya que se asisten a diversos convivios donde la ingesta de los alimentos importantes es muy vaga y que además, influyen los factores de moda para poder pertenecer a un grupo social.

A base de todos estos factores se van desencadenando todos los múltiples problemas a la salud y que es importante llevar un control en tiempo y forma para poder determinar las enfermedades principales sin desencadenar problemas secundarios y que son más graves para la salud del individuo.

La participación de los ciudadanos en un proceso de atención a la salud primaria es importante y juega un papel en el cual derivan más y más variables a considerar para la mejora de la salud.

Es importante tener en cuenta los hábitos de la actividad física, ejercicio, la ingesta de alimentos balanceados, ricos en proteínas que favorezcan un correcto desarrollo en las actividades que se realizan de manera cotidiana.

Y de todo el proceso de atención y cuidado periódico que se debe de tener para llevar un control en la alimentación, ya sea para la mejora en el peso ideal y evitar los diversos problemas como antes mencionado, recurrir a las técnicas antropométricas y las diferentes pruebas que se realizan por medio de muestras sanguíneas para determinar incluso indicios de anemia, desnutrición, etc.

Las más importantes a realizar se basan en la somatometría, datos antropométricos, BH, y una buena historia clínica nutricional.