

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

SALUD PÚBLICA II.

CATEDRÁTICO:

CECILIO CULEBRO CASTELLANOS.

PRESENTA:

AXEL DE JESÚS GARCÍA PÉREZ.

TRABAJO:

“ENSAYO DE NUTRICIÓN EN SALUD PÚBLICA”

GRADO: 2° SEMESTRE.

GRUPO: “B”

LUGAR Y FECHA:

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. 06/JUNIO/2020.

NUTRICIÓN EN SALUD PÚBLICA

La nutrición es una práctica muy relevante pues se requiere de un proceso para que la salud de una persona resulte más saludable y una de esas prácticas que nos ayudan a tener una dieta sana para las personas. Se considera equilibrada pues es el consumo de esta se incluye alimentos que aportan los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental. Esta dieta equilibrada es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad, peso y situación de salud. Al ser particular se refiere a que no todas las personas requieren de la dieta exactamente igual a la de otra porque como bien se sabe; todas las personas tienen un metabolismo muy distinto al de las demás y es por ellos que en la dieta se debe de tomar en cuenta muchos puntos a tomar como por ejemplo el tamaño de la persona, su talla, su peso, entre otras medidas que no se deben ignorar.

La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos para regular el desequilibrio de nutrición que está padeciendo en cualquier momento de aquella persona. Por ello se deben recalcar algunos de los componentes que son importantes tomar en cuenta, como, por ejemplo:

Los nutrientes esenciales que son más recomendables de consumir son los que incluyen los minerales, las vitaminas, los lípidos y los aminoácidos, que, cuya ingesta deficiente da lugar a los cuadros clínicos característicos de las enfermedades carenciales, como lo puede ser el raquitismo que se puede dar por la deficiencia de vitamina D.

Otros problemas notorios que han sido relevantes son como los que los investigadores se han dirigido a la influencia de la dieta en la actual epidemia de enfermedades no transmisibles y estas pueden ser como las cardiovasculares, la obesidad, la diabetes, el cáncer, las demencias, la osteoporosis y las malformaciones congénitas.

Como sabemos; llevar una vida poco saludable incluye muchos factores que pueden provocarlo como es el factor “carácter multi-causal” el cual consiste en problemas que causan enfermedades como los de tipo genético, los de tipos psicosocial, los ocupacionales, los infecciosos y también como los estilos de vida que la gente puede llevar, como el tabaquismo, el sedentarismo o el consumo de alcohol, entre otras drogas que desencadenarían indudablemente problemas de la salud

La epidemiología nutricional es para poder conocer los condicionantes nutricionales y alimentarios de la salud y su efecto sobre la frecuencia y distribución de las enfermedades en la población.

Los alimentos son una mezcla compleja de sustancias químicas, que pueden competir entre ellas, o sea que pueden antagonizar o alterarse entre ellas sobre cualquier nutriente contenido en los mismos, por lo que no es posible prever con seguridad los efectos de un alimento en base a su contenido de un nutriente en concreto.