

Nombre del alumno:

Elizabeth Guadalupe Espinosa López

Nombre del profesor:

Lic. Romelia de León Méndez

Licenciatura:

4o. Cuatrimestre Enfermería Escolarizado

Materia:

Epidemiología I

Nombre del trabajo:

Ensayo tema:

“Introducción a la
epidemiología nutricional”

INTRODUCCION A LA EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL

La nutrición es una ciencia que se encarga de estudiar la manera en la que el organismo maneja los alimentos y nutrientes que logra extraer de ellos, es bien sabido que para que una persona no sufra de enfermedades es necesario que además de llevar una vida con ejercicio, es vital contar con una dieta para evitar que las grasas que puedan tener los alimentos lleguen a causar daños en el organismo.

Se conoce que existen varias enfermedades relacionadas con la alimentación, entre ellas se encuentra la anemia, sobrepeso, obesidad. Claro está que la obesidad es el problema más común en la sociedad y con varios casos existentes, aquí es donde entra la epidemiología para estudiar las causas, los casos que pueden surgir y las formas en las que se puede combatir o disminuir, buscando las maneras de prevención.

Aquí entra también la salud pública donde menciona que algunos de los factores que pueden derivar a la obesidad también son ambientales, sociales y culturales. Más que nada influye mucho la sociedad que es todo lo que te rodea, ya que las personas tienden a ser influenciadas por amigos o familiares, un ejemplo de ellos es cuando salen entre amigos y deciden acudir a lugares donde sirven comida alta en grasa, esa persona la consume y si en su vida diaria no realiza ninguna actividad física está contribuyendo a que esas grasas innecesarias que consumió lleguen a causar daños a su organismo, que terminaran por desarrollar obesidad y tendrá que someterse a distintos tratamientos.

La salud pública puede encargarse de crear campañas comunitarias en donde se aliente a las personas para que mejoren su calidad de vida y de ser así que la mantengan para prevenir enfermedades. Como podría realizarse estas campañas; elaborando de un política alimentaria y nutricional, creación de entornos favorables, capacitación, potenciación de la acción de la acción comunitaria y reorientación de servicios de nutrición,

Dentro de la comunidad podrían realizarse campañas en donde se den conferencias sobre el tema, para así informar a la comunidad y que comprendan la importancia de mejorar su alimentación y lo fundamental del ejercicio en la vida de una persona.

Cuando se habla de ejercicio no necesariamente nos referimos a pasar horas en un gimnasio, si no caminar diariamente e ir subiendo la intensidad de los ejercicios dependiendo

de tu capacidad, porque si desde el comienzo esfuerzas a tu cuerpo a realizar entrenamientos que no está acostumbrado también puedes llegar a causarle un daño, es por ello que se recomienda comenzar de forma pasiva e ir subiendo la intensidad conforme el tiempo. Caminatas diarias del trabajo a tu casa, o en las mañanas mejoraran tu salud y te darán energía para realizar las distintas actividades que tengas agendadas en tu día.

La nutrición comunitaria para poder realizar su objetivo es necesario llevar a cabo varias funciones; primeramente se deben identificar los problemas nutricionales que se hagan presentes en la comunidad, para así poder evaluar los datos que hayan sido expuestos gracias a los estudios. Una vez identificada la magnitud se asesora a la comunidad sobre las posibles soluciones que tiene el problema, o en este caso la pandemia llamado obesidad.

A demás se pueden desarrollar programas de información para profesionales y llevarlos a cabo mediante una educación nutricional para así ellos puedan brindar un trato mucho más completo a las personas de las comunidades, es decir, si los profesionales de salud no cuentan con la información correcta no podrán asesorar a las personas que lleguen a ellos para ser aconsejados sobre el tema.

Otra medida que puede llevarse a cabo y que por cierto algunas empresas lo están utilizando es mencionar en los empaques de los alimentos, las cosas que contiene y probablemente los daños que puedan causarte, ejemplo de ello es; ahora en la actualidad si tú vas a cualquier tienda y te diriges al área de sabritas, galletas o cualquier golosina, en la envoltura te aparecerá una cinta de color negro en la que te informa que ese alimento tiene altas concentraciones de grasas, sodio, etc. Gracias a ello las personas pueden decidir si ingerirlas o no, ya queda en la responsabilidad de cada persona porque la empresa está cumpliendo con la labor de informar y prevenir sobre lo que contiene su alimento.

Es por ello que las personas deberían reflexionar si la manera en la que se alimentan es la correcta y si el ejercicio que realizan diariamente o con frecuencia es el necesario para mejorar su calidad de vida o su salud. Ya que por el contrario si no se interesan por mejorar su calidad de vida, estarán próximos a sufrir de obesidad u otras enfermedades relacionadas con la alimentación.

BILBIOGRAFIA

- Hernandez. (2012). Introducción a la epidemicidad nutricional . En Epidemiologia I(Pag. 39 - 42). S/l: Mac Graw Hill.