



NOMBRE DEL ALUMNO: Omar Emanuel López Reyes

NOMBRE DEL PROFESOR: ROMELIA
DE LEON MENDEZ

LICENCIATURA: Enfermería

MATERIA: Epidemiología

CUATRIMESTRE Y MODALIDAD: 4to cuatrimestres,
escolarizado

NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO: Ensayo
“INTRODUCCION A LA EPIDEMIOLOGIA
NUTRICIONAL”

Frontera Comalapa, Chiapas a 11 de octubre de 2020.

EPIDEMIOLOGIA DE LA NUTRICION

INTRODUCCION A LA EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL

El mundo en el que vivimos es un mundo caótico ya que es un mundo confuso donde los valores están de cabeza, la sociedad está en una división, la tecnología y la ciencia han avanzado en donde han ayudado y perjudicado a la humanidad, entre estas y otras más afectan mucho a las personas de manera psicológica, pero también en salud. La salud es un bienestar físico, mental y social según la OMS, por lo tanto, para tener salud no debe de haber ningún tipo de alteración de estos 3 ámbitos, pero ¿cuidamos nuestra salud?, ¿cuidamos nuestro cuerpo?, ¿cuidamos y llevamos una buena alimentación?, hoy en día la alimentación es uno de los principales problemas de la humanidad a la que se encuentra, ya que una mala alimentación puede generar muchas enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad, sobrepeso, desnutrición, entre otras, esto también se debe a factores como la economía, educación, etc. En México el 70% de los adultos presentan una mala alimentación y sobrepeso, es ahí donde la salud publica ayuda a tener un mejor control de la alimentación para así poder gozar de una buena vida física, social y mental.

La alimentación es un problema grave para la sociedad es se puede ver fácilmente, la alimentación ha tenido grandes cambios a lo largo de la historia de la humanidad, aproximadamente hace unos 7 millones, en donde la alimentación era a base de frutas, vegetales, raíces y semillas, el tiempo fue pasando y los hombres fueron desarrollando un amplio conocimiento para cazar mamíferos pequeños, caballos, cebras, en ese tiempo la carne aportaba aproximadamente el 50% de la dieta, con el tiempo los alimentos fueron evolucionando hasta nuestros días en donde se conocen una gran variedad y cantidad de alimentos, pero todos estos alimentos no nos proporcionan lo necesario para gozar una buena salud. La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo, los alimentos ingeridos deben de aportar nutrientes los cuales son necesarios para el bueno mantenimiento de la salud y la prevención de las enfermedades, una frase famosa es la del jurista francés Anthelme Brillant-savarin "Dime lo

que comes y te diré quien eres” lo que el jurista expresa es que es que al igual que nuestros actos reflejan nuestra personalidad, así también nuestra alimentación y dieta demuestran cómo es nuestro vivir. Una alimentación no adecuada ocurre cuando el cuerpo no tiene obtiene los nutrientes suficientes, según los datos de la OMS el 1.400 millones de personas presentan obesidad o sobrepeso por causa de una mala alimentación, además 800 millones de personas sufren hambruna. Una mala alimentación puede producir muchas enfermedades como la diabetes, osteoporosis, cáncer de colon, obesidad, sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, por lo tanto, una mala alimentación afecta demasiado en la salud, Algunos informes por la OMS en el año 2001 dice lo siguiente “se declara que las enfermedades que causan más muerte en el mundo, están directamente relacionadas con una mala alimentación”.

En la actualidad hay métodos, estrategias y organizaciones que ayudan a tener una buena alimentación y un buen estado de salud, una de ellas es la salud pública el cual su función es prevenir enfermedades, prolongar vida y fomentar la salud. Según Winslow (1992) “la salud pública es una ciencia y arte de evitar enfermedades, alargar la vida y fomentar la salud y eficacia con los esfuerzos de la comunidad”. También Martin (1984) dice “la salud publica propone actividades planificadas y refuerza la participación de la población”. Por lo tanto la salud pública tiene el objetivo de dar y cuidar la salud de la población, la salud publica también tiene función en la alimentación ya que esta relacionado con la dieta y la salud en donde promueve actividades relacionadas con la alimentación a nivel comunitario y poblacional para así tener mejores hábitos alimenticios y tener una buena salud. Un problema grave que se vive en México es el sobrepeso ya que en el año 2016 el 75% de la población adulta sufren de sobrepeso y obesidad, además en ese año más de 340 millones de niños y adolescentes sufrían de sobrepeso y obesidad. El 8 de enero del 2020, en el seminario de sobrepeso, obesidad y diabetes el secretario general de la cooperación y el desarrollo José Ángel Gurria declaró “La obesidad en México es un problema muy severo, un tema ético y económico, que esta afectando la esperanza de vida de los mexicanos”, en el tema de al alimentación hay factores que determinan una buena alimentación y algunos determinantes son lo económico, ambientales, sociales, ámbitos de vida, educación y psicológicos. La salud pública tiene mucha relación con la nutrición ya que buscan potenciar y mejorar el estado nutricional con enfoques participativos y algunos componentes complementarios como lo son:

- Elaboración de una política alimentaria y nutricional. (producción central, inspección y distribución de los alimentos).
- Creación de entornos favorables. (una buena nutrición y opciones alimentarias saludables).
- Capacitación de habilidades individuales.
- Potenciación de la acción comunitaria.
- Restauración de los servicios de nutrición, alimentación y restauración.

La salud pública junto con la epidemiología tiene como por objetivo identificar los problemas nutricionales para así proponer estrategias e ideas de cómo solucionar el problema.

La OMS es muy importante para el ser humano, ya lo dice la OMS el cual es el bienestar físico, mental y social, por lo que debemos de cuidar nuestra salud y nuestra alimentación para que estos ámbitos no se vean afectados, porque la alimentación también forma parte de esto ya que la alimentación nos proporciona lo necesario para gozar de una variedad de alimentos que nos pueden ayudar en salud o nos pueden perjudicar, por lo que el escritor francés Francisco VI dice “comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”, nosotros como personas razonables debemos de fomentar el cuidado de nuestra salud y la de más demás personas y para de ellos debemos de apoyarnos del plato del buen comer y la jarra del buen beber y así nuestra alimentación tendrá una mejora, pero también debemos de apoyar a las demás personas sobre cuán importante es la alimentación porque como dice Hipócrates “deje que los alimentos sea una medicina y que la medicina sea un alimento”, por lo tanto, hay que tener cuidado con lo que comemos y siempre hay que buscar un buen beneficio para nuestra salud, porque si uno mismo no cuida de su salud y cuerpo entonces quien lo hará.