



**Nombre del alumno:**

Polet Berenice Recinos Gordillo

**Nombre del profesor:**

Lic. Romelia De León.

**Licenciatura:**

Licenciatura en Enfermería 3er cuatrimestre

**Materia:**

**Epidemiología**



**Nombre del trabajo:**

Ensayo del tema: INTRODUCCION ALA EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL  
"Ciencia y Conocimiento"

**11/Octubre/2020**

Frontera Comalapa, Chiapas a 10 de septiembre del 2020

## INTRODUCCION

En el presente ensayo hablare un poco sobre el tema de introducción a la epidemiología nutricional, que es como se da, y para que nos sirve a nosotros como personal de salud.

Agradezco la atención prestada esperando sea de su agrado y agradezco también el esfuerzo por enseñarnos lo mejor posible pese a las circunstancias.

### “INTRODUCCION A LA EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL”

**“Dime lo que comes y te diré quién eres”** (Anthelme Brillat-Savarín, Fisiología del gusto (1825))

¿Qué es la epidemiología nutricional? La epidemiología nutricional estudia la relación entre la dieta y la salud desde una perspectiva poblacional, es decir, la proporción de individuos que presentan un determinado trastorno (prevalencia) y la frecuencia de aparición de nuevos casos (incidencia).

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. Así como personal de salud debemos ejercerla con disciplina, respeto y amor, para brindar los mejores resultados posibles a los pacientes, cuidando siempre de la salud.

La nutrición es la ciencia que estudia la forma en 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 extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con la salud y la enfermedad. Por tanto, la nutrición en salud pública (public health nutrition) es la ciencia que estudia la relación entre dieta y salud y sienta las bases para el diseño, ejecución y evaluación de intervenciones nutricionales a nivel comunitario y poblacional con el objeto de mejorar el estado de salud de las poblaciones.

La nutrición es parte importante de nuestra vida diaria, nos permite tener una vida larga y de calidad, con el menor riesgo de enfermedades, o trastornos alimenticios. La importancia de mantener una nutrición sana, equilibrada y sostenible dará como resultado una notoria salud, manteniendo un peso adecuado, reduciendo las enfermedades, el proceso de envejecimiento, aumentando nuestro rendimiento físico, familiar, y laboral.

Una de las enfermedades más frecuentes derivada de la mala nutrición es la obesidad, por consecuente la pandemia de obesidad, una enfermedad estrechamente relacionada con la nutrición, es uno de ejemplos paradigmáticos del carácter multidisciplinar e intersectorial de la salud pública.

Hace décadas, la obesidad era considerada una enfermedad endocrina, de tipo glandular, dentro del dominio biomédico del especialista en endocrinología. Después se pasó a considerar algunos factores personales de riesgo, como los hábitos alimentarios y de actividad física, entrando en el dominio de la medicina preventiva, que centra sus esfuerzos en los factores biomédicos individuales, como la ingesta de calorías o el sedentarismo, y del entorno familiar

Ay varias disciplinas relacionadas a esta como la salud pública, en ella el profesional bien formado debe conocer el rol de cada una de esas disciplinas en la formulación de una intervención de salud pública, estar familiarizado con el lenguaje y los postulados básicos de dichas disciplinas, y haber practicado la implementación de intervenciones a cargo de equipos multidisciplinarios.

Otra sería: La nutrición comunitaria es el conjunto de intervenciones nutricionales vinculadas a la salud pública que se aplican en el contexto social y geográfico de una comunidad, al objeto de potenciar y mejorar su estado nutricional, con un enfoque participativo y cinco componentes complementarios: elaboración de una política alimentaria y nutricional, creación de entornos favorables, capacitación de las habilidades individuales, potenciación de la acción comunitaria y reorientación de los servicios de nutrición, alimentación y restauración.

#### **Funciones propias de la nutrición comunitaria:**

- ✓ Identificar y evaluar los problemas nutricionales de los grupos poblacionales, especialmente los de riesgo, mediante el diseño, ejecución e interpretación de estudios que conduzcan a este fin.
- ✓ Asesorar sobre aspectos nutricionales en las políticas de salud pública.
- ✓ Desarrollar programas de formación e información para profesionales implicados en actividades de nutrición y alimentación en la comunidad.
- ✓ Llevar a cabo programas de educación nutricional y estar presentes en los medios de comunicación social en temas de dieta y salud. 41
- ✓ Denunciar la influencia indebida de las industrias alimentarias y de la publicidad en la agenda política y de investigación en nutrición.
- ✓ Asesorar y colaborar con instituciones que lleven a cabo actividades relacionadas con la alimentación y nutrición.

DEBEMOS TENER EN CUENTA MUCHOS PUNTOS PARA LLEVAR UNA NUTRICION ADECUADA ALGUNO DE ELLOS SERIAN:

#### **Los 10 puntos clave para la nueva nutrición:**

1. ALIMENTOS. Ningún alimento está prohibido.

2. COMER LO NECESARIO. Comer lo necesario **para** mantener un peso adecuado.
3. COMER BIEN. Comer más hortalizas, frutas, cereales y legumbres.
4. FIBRAS. Aumentar el consumo de fibras.
5. LÁCTEOS. Consumir lácteos descremados todos los días.
6. GRASAS. (MODERADAS)
7. AZÚCAR. (minimizar su consumo)
8. CONSUMO DE SAL.(minimizarlo lo máximo posible)

***“Deje que los alimentos sean su medicina y que la medicina sea su alimento”*** (Hipócrates., s.f.)

Dieta y salud: La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos. Los nutrientes esenciales incluyen minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos, cuya ingesta deficiente da lugar a los cuadros clínicos característicos de las enfermedades carenciales, como el beri-beri por deficiencia de tiamina (vitamina B1) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D. Una vez identificados los nutrientes esenciales, el interés de los investigadores se ha dirigido a la influencia de la dieta en la actual epidemia de enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, demencias, osteoporosis y malformaciones congénitas, entre otras. Las ENT tienen una serie de características comunes que condicionan el diseño de los estudios para dilucidar la influencia de la dieta en su desarrollo.

La epidemiología nutricional, mediante el estudio de las relaciones causales entre los diversos componentes de la dieta y los estados de salud-enfermedad, proporciona los conocimientos científicos que sirven de base para la elaboración de recomendaciones dietéticas, objetivos nutricionales y guías alimentarias. Sin embargo, con frecuencia los hábitos dietéticos de la población se alejan mucho de las recomendaciones de los expertos en nutrición.

Estudios aplicados en epidemiología nutricional:

Podemos considerar la ciencia como la observación y experimentación sistemática para explicar y predecir los fenómenos naturales y sociales con el propósito de establecer, ampliar o confirmar el conocimiento. La ciencia utiliza observaciones o experimentos para establecer inferencias lógicas, formular y contrastar hipótesis y llegar a conclusiones generalizables, expresadas mediante leyes y principios contrastables. Gracias a ella se ha podido avanzar en el campo de salud a través de nuevos descubrimientos e integraciones.

Gracias a la integración de todas estas disciplinas podemos tener una vida de calidad.

***“Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad”*** (Stanley, s.f.)

## **Introducción**

Esta lectura nos enseña lo importante que es una buena nutrición como nos sirve, y las bases que la han construido, además de darnos algunos consejos de cómo llevarla adecuadamente, para así tener una vida larga y prospera, en lo personal a mí me gustó mucho este tema y se me hizo muy interesante.

## **Bibliografía**

Anthelme Brillat-Savarín. (Fisiología del gusto (1825)). Obtenido de <https://www.dia.es/compra-online/el-truco-del-dia/vida-sana/cinco-citas-sobre-alimentacion-saludable>

Gomez, H. A. (s.f.).

<https://pensamientoscelebres.com/frase/laepidemiologiahasalvadoomasvidasquetodaslasterapeuticas/>.

Obtenido de

<https://pensamientoscelebres.com/frase/laepidemiologiahasalvadoomasvidasquetodaslasterapeuticas/>

Hipócrates. (s.f.). Obtenido de <https://www.dia.es/compra-online/el-truco-del-dia/vida-sana/cinco-citas-sobre-alimentacion-saludable>

Stanley, E. (s.f.).

**Antología: ANTOLOGIA LEN404 EPIDEMIOLOGIA**