

**Nombre del alumno:**

Zulmi morales Díaz

**Nombre del profesor:**

Lic. Alfonso Velásquez

**Licenciatura:**

Lic. Enfermería

**Materia:**

**Epidemiología**

**Nombre del trabajo: ensayo**

Ensayo del tema:

“introducción a la epidemiología nutricional”

## INTRODUCCIÓN

En este trabajo me enfocare principalmente en la epidemiologia nutricional por que como bien sabemos hoy en día o anteriormente también había y ahí enfermedades muy comunes por la nutrición que son infecciosas y no infecciosas pero tenemos que poner un alto a todo esto y para poder resolver todo eso tenemos que tomar cartas en el asunto por ejemplo ver, observar, analizar el problema y finalmente tener una estrategia de como poder prevenir la enfermedad en la comunidad o población, también se toma mucho en cuenta la salud pública porque es uno de los factores principal de la nutrición. Enfermedades que comúnmente provienen de la nutrición es la obesidad entre otros. La epidemiologia aporta algunos de sus estrategias al analizar el problema y es lo que también vemos a continuación.

## INTRODUCCIÓN A LA EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL

La salud pública es un arte y una ciencia que está enfocada principalmente en prevenir enfermedades como bien sabemos ahí enfermedades infecciosas y no infecciosas pero hay que tener precaución y prevención.

en una comunidad o población trata en prolongar la vida a las personas y de no ocasionar un contagio de enfermedades por eso es necesario promover la salud a la sociedad con principios de la higiene como por ejemplo: controlar infecciones en la comunidad o población, y darle platicas a las personas sobre el higiene personal que cada persona tiene que llevar acabo en casa o ya sea en otros lugares, también podemos organizar servicios médicos y diagnóstico ósea es llevar acabo el análisis que se realiza para determinar la situación de la enfermedad y poder a portar información a los servicios médicos una información confiable y que sea objetiva Para poder tratar la enfermedad así tomar prevenciones en las enfermedades.

La salud publica también no solo se basa en prevenir y tratar enfermedades sino, que también procura tratar la nutrición y estudia la relación que tiene la dieta y la nutrición en las personas y principalmente en el organismo por que como sabemos son organismo funcionales para nuestro cuerpo y para que ello tenga un buen funcionamiento tiene que tener una buena nutrición tal vez no por la nutrición si no que por las energías que aporta cada nutriente al organismo los dos conceptos tienen una relación muy común que ayudan a tener un buen desarrollo o crecimiento y tiene 6 proceso, ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes de cada alimento que son consumido para la vida.

Pero para ellos hay que tener mucho cuidado porque también hay enfermedades que es contraído por tener una mala alimentación y por no tener una actividad física ósea estar haciendo ejercicio así como nuestro cuerpo necesita energía también necesita tener una actividad física y tiene dos caras la mala alimentación que es: la “desnutrición” y la “obesidad” son factores personales de riesgo porque la desnutrición ocasiona anemia y la obesidad puede ocasionar la diabetes tipo 2 o puede ocasionar la hipertensión arterial alta por tener obesidad por eso la obesidad es conocida como una pandemia porque mayor mente esta por todo el mundo.

Entrando en el dominio de la medicina preventiva la persona tiene que centrar sus esfuerzos en los factores ya sea biomédico individual como por ejemplo: la ingiera de calorías o llevar acabo el sedentarismo y principalmente en el entorno familiar.

Por eso la salud pública va más allá sino que también considera otros factores que son: ambientales, culturales y sociales. A veces eso es lo que afecta a la persona a tener las preferencias alimentaria y también los hábitos de la vida que lleva.

Ahí es donde sienta las bases para el diseño, Como ejecutar la enfermedad y llevar acabo la evaluación de una intervención nutricional a la comunidad y a la población y tener un objetivo principal para lograrlo y es mejor el estado de la salud de los pobladores. El profesional que lleva acabo esto tiene que tener una buena formación y tiene que tener conocimiento del rol de cada una de las disciplinas en la formulación de una intervención de la salud pública que tiene que aplicar.

La nutrición es aplicada en el contexto social y geográfico en una comunidad para tener como objetivo potenciar y mejorar la nutrición y con un enfoque participativo y tiene 5 componentes complementarios que son: es elaborar una política de como tener una buena alimentación, nutrición y así tener un buen desarrollo, creación de entornos favorables, capacitación de habilidades individuales, potenciación de la acción comunitaria y reorientación de servicios de nutrición, alimentación y restauración. Con estos 5 componentes tendremos un mejoramiento de la salud en la población y si aún no existe ninguno con enfermedad pues vamos a prevenir con esos componentes para que la enfermedad no pueda llegar a nuestro cuerpo o comunidad.

Otro pasó que también podemos llevar para poder mejorar la salud en la nutrición es la dieta eso es evitarse de comer cosas pero tampoco dejarlas de comer porque ahí alimentos que nos aporta diferentes nutrientes y a veces eso es necesario en nuestro organismo, más bien la dieta debería convertirse en un habito en la forma de vivir de las personas eso suele ser para bajar de peso o también utilizado para tratar enfermedades.

Por ello se ha llevado a cabo un estudio de la relación que tiene la dieta y la salud en función de la composición química de la dieta, alimentaria, en función con su contenido de alimentos o grupos de alimentos que tiene que llevar acabo o global mediante un análisis de los patrones dietéticos o alimentarios. Cada una tiene su propia fortaleza y debilidades que determinan su mayor o menor utilidad para analizar el efecto de la dieta.

La epidemiología también cumple con dos funciones una función es que dentro de estos términos que es proporcionar conocimientos científicos que sirve de base para elaborar recomendaciones

dietéticas, objetivos nutricionales y guías alimentarias. Porque hoy en día solo nos venden productos ultra procesados que quiere decir pobres de nutrientes esenciales y con alto contenido de energía, azúcares, grasas de mala calidad. Y como consecuencia es que la progresiva occidentalización de nuestra dieta junto con otros factores de riesgo y nos enfrentamos a una pandemia de obesidad por no tener una buena nutrición

Para poder prevenir todo esto es necesario poner en marcha intervenciones nutricionales a un nivel comunitario y para que esto sea más efectivo requiere de unas condiciones como por ejemplo conocer la población y los pobladores que en ella habitan, analizar las cosas que les ha llevado a eso y su alimenticio que consumen.

La segunda función está basada en plantear hipótesis en relación causa-efecto como sucede con los estudios analíticos o las plantean en la comunidad.

## CONCLUSIÓN

Esto es lo que pude explicar sobre el tema antes mencionado espero y sea de gran ayuda y pueda analizar es algo que nos compete a nosotros como ser humano saber y tener una buena alimentación no solo los que están enfermos (obesidad) sino que también poder tener esa prevención de alimentarnos bien no consumiendo excesivamente lo que provoca las enfermedades ósea una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular. Es algo que la salud publica también lo explica sobre la nutrición y eso mencionamos antes.

Fuentes:

[www.imss.gob.mx](http://www.imss.gob.mx)

[www.who.int-topics>nutrition](http://www.who.int-topics>nutrition)

[www.fao.org>.com](http://www.fao.org>.com)