

Nombre del alumno:

KEYLA ELIOENAI LOPEZ VAZQUEZ

Nombre del profesor:

ALFONSO VELASQUEZ

Licenciatura:

LIC. ENFERMERIA

Materia:

Epidemiología

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

“introducción a la epidemiología nutricional”

Introducción a la epidemiología nutricional

La nutrición es la ciencia encargada de estudiar la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para poder tener nuestro organismo saludable y poder mantenerse y crecer. Para que esto pueda suceder tiene que pasar por un proceso que es ingerir, digerir, absorber y transportar, para poder utilizar y extraer los nutrientes esenciales que necesitamos en nuestro organismo para tener una buena vida y sobre todo poder tener salud, pudiendo evitar muchas enfermedades como por ejemplo: enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer etc. La nutrición en salud pública es el encargado de estudiar la relación entre dieta y salud con el objetivo de mejorar el estado de salud de toda la población. Hoy en día una de las enfermedades más comunes que hay en nuestro país es la pandemia de obesidad, esto se lleva a cabo por la mala costumbre de llevar una mala alimentación un problema muy grave en todo el país. La importancia de una buena alimentación balanceada. Es fundamental en la prevención de muchas enfermedades como por ejemplo la obesidad hoy en día es uno de los problemas más grandes en nuestro país por no llevar una alimentación adecuada también una de las importancia de llevar una vida saludable conforme una alimentación adecuada nos ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunológico gracias a las vitaminas y nutrientes que nos aporta algunas frutas y verduras. otras enfermedades que nos pueden causar por no llevar una buena alimentación son las enfermedades crónicas tiene una larga duración ya puede ser la diabetes, los infartos las enfermedades cardiacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias, es el mayor problema de mortalidad en el mundo, todo por llevar una mal nutrición y no solo la buena alimentación nos puede salvar de enfermedades crónicas, sino también la importancia de vivir en un entorno no saludable tener actividad física moderada y tener un equilibrio emocional adecuado. Es muy importante respetar la pirámide alimenticia. Una de las enfermedades como el cáncer podría evitarse con una alimentación rica en fibra y antioxidante animal. Nuestra dieta es equilibrada siempre y cuando tengamos una sensación de bienestar y ausencia de fatiga. Los nutrientes consiguen la energía necesaria que nosotros necesitamos para realizar las funciones vitales, ejemplo, la respiración, la temperatura corporal, el bombeo del corazón. Las grasas y lípidos nos ayudan el formar y mantener órganos, tejidos y nuestro sistema de defensas contra infecciones.

La nutrición comunitaria es el conjunto de intervenciones nutricionales vinculadas a la salud pública, con el objetivo de mejorar el estado nutricional, las funciones de la nutrición comunitaria son:

- Identificar y evaluar los problemas nutricionales
- Asesorar aspectos nutricionales

- Desarrollar programas de formación e información de actividades de nutrición y alimentación en la comunidad.
- Llevar a cabo programas de educación nutricional
- Asesorar y colaborar con instituciones que lleven a cabo actividades relacionadas con la alimentación y nutrición

El objetivo es de estudiar la relación entre dieta y salud desde la perspectiva comunitaria y de salud pública. La dieta es fundamental del estado de salud de todo el ser humano. Es muy importante llevar una dieta saludable para evitar enfermedades. Es muy importante llevar la alimentación adecuada para que nos pueda proporcionar nutrientes que nos ayudara a fortalecer nuestro organismo. Dentro de los nutrientes más esenciales podemos encontrar los que son las vitaminas, minerales, lípidos y aminoácidos. Es muy importante balancear nuestros alimentos. Uno de los alimentos más ricos en ácidos grasos que es omega 3 es el pescado (pescados azules) también es muy importante durante el embarazo y la lactancia para poder obtener un desarrollo adecuado del cerebro del feto y el lactante. También hay alimentos que no nos benefician en nada y ni nos brinda ningún nutriente, es el atún, porque es un alimento que llega en presentación de enlatado y contiene cantidades altas de mercurio, es un metal muy contaminante y puede dañar sistema nervioso de los niños. La epidemiología nutricional proporciona conocimientos científicos que sirven de base para la elaboración de recomendaciones dietéticas, objetivos nutricionales y guías alimentarias. Hoy en día en nuestro país nos enfrentamos a una epidemia de obesidad y ENT (enfermedades no transmisibles). Para poder terminar esta situación en la que estamos pasando es necesario poner en marcha intervenciones nutricionales a nivel comunitario. Hasta hoy en día ha habido estudios ecológicos donde han estudiado la asociación entre variables nutricionales y determinadas enfermedades, ejemplo: la asociación entre el consumo de carne y la incidencia de cáncer de colon. Ejemplo de otra enfermedad es la hipertensión arterial, esto se debe al consumo de sal de una población. Hasta hoy en día la ciencia se ha encargado de demostrar lo importante que es la nutrición para mejorar el funcionamiento de nuestro organismo.

En conclusión es muy importante llevar una vida saludable para poder mantener una nutrición sana y equilibrada, una dieta estable nos puede ayudar a llevar una vida libre de enfermedades como por ejemplo: enfermedades cardiovasculares, cáncer, hipertensión. Hasta nos es favorable el proceso de envejecimiento, nos ayuda a tener un mejor rendimiento físico. Hoy en día nos proporcionan una gran variedad de alimentos para brindarnos los nutrientes necesarios para nuestro organismo.