



**Nombre de alumno:** Brisaida Trigueros Ramírez.

**Nombre del profesor:** Alfonso Velázquez.

**Licenciatura:** enfermería

**Materia:** Epidemiología

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Cuatrimestre y modalidad:** cuarto cuatrimestre. Semiescolarizado.

**Trabajo:** Ensayo

Frontera Comalapa Chiapas, 1 de Octubre.



## Introducción a la epidemiología nutricional.

En este breve ensayo intento explicar la importancia y aplicación de la epidemiología de la nutrición, así como por qué por medio de los alimentos podemos enfermarnos o mejorar nuestra salud, que es precisamente de lo que se encarga la epidemiología de la nutrición.

La epidemiología y la nutrición son dos ramas distintas, ya que la epidemiología estudia el origen, desarrollo, causas y posibles efectos de alguna enfermedad en determinado lugar. Por otro lado la nutrición estudia la similitud de los alimentos en el cuerpo humano y su metabolismo.

Primero es importante saber la definición de nutrición que es la ciencia que estudia la forma en 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. La epidemiología se puede definir como una disciplina científica que estudia la distribución, la frecuencia y el control de los factores relacionados con la salud, así como distintas enfermedades existentes en las poblaciones humanas específicas, intersectando las ciencias biomédicas con las ciencias sociales e integrando los métodos y principios de estas ciencias para estudiar la salud y prevenir enfermedades.

Trabajando en conjunto la nutrición y la epidemiología se pueden evaluar enfermedades carenciales, aspectos sociales de la nutrición, factores socioeconómicos relacionados entre consumo y dieta.

Por medio de la nutrición y la epidemiología trabajando en conjunto en investigaciones se puede lograr lo siguiente: describir la distribución, magnitud de la enfermedad, determinar la causa de las enfermedades, proporcionar la causa de las enfermedades, proporcionar información necesaria para aplicar programas de salud y políticas sanitarias. Después de esto se debe realizar a cada paciente o comunidad su tratamiento especializado.

La rápida evolución del modo de vida alimentario en las últimas décadas se ha visto reflejada en el patrón de morbi-mortalidad en los países desarrollados, como han puesto en evidencias numerosas estudios epidemiológicos.

Los estudios de consumo alimentario proporcionan información cuantitativa y cualitativa sobre la ingesta dietética a nivel individual o de un grupo de población que posteriormente podrá ser transformada en energía y nutrientes por medio de tablas de composición de alimentos o bien mediante el análisis químico de muestras.

Los hábitos alimenticios se deben a diversos factores como las costumbres familiares, la selección y la preparación de los alimentos. Los hábitos de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico,

el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres, experiencias, también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección, preparación de los alimentos y la forma de consumirlos.

Por lo tanto la epidemiología nutricional se aproxima al estudio de algunos problemas nutricionales, en los que intenta establecer la relación entre la exposición a factores de la dieta y el desarrollo de distintas enfermedades.

El objetivo de este ensayo es estudiar la relación entre nutrición y salud desde la perspectiva comunitaria y salud pública, también establecer recomendaciones nutricionales y guías alimentarias.

Una dieta saludable es aquella que ayuda a mantener o mejorar la salud general. Una dieta saludable provee al cuerpo con la nutrición esencial, líquido adecuado de los aminoácidos de proteínas, ácidos grasos, vitaminas, minerales y calorías.

La comida es uno de los placeres más deliciosos que existen sobre todo cuando saboreamos los alimentos que nos gustan, sin embargo resulta común decir adiós a muchos platillos como por ejemplo a los tacos, sopes tamales, etc. Y en su lugar, sustituirlos con verduras o frutas; pero eso no necesariamente es cierto.

Efectivamente, las frutas y las verduras forman parte de una alimentación saludable pero también es necesario que se incluyan otros alimentos, el problema es que en ocasiones se desconoce cuáles otros se deben incluir y sobre todo en que proporciones. Es por eso que debemos de conocer el plato del buen comer.

La nutrición humana es justificadamente una de las más importantes preocupaciones que se presentan a los gobiernos de todo el mundo, así como a los organizadores médicos y salud pública por las graves implicaciones biológicas y sociales de la alimentación insuficiente.

Se estima que más de la mitad de la humanidad sufre desnutrición crónica a consecuencia de una alimentación que no satisface las necesidades del organismo.

En México existen cada vez más problemas relativos a la desnutrición, obesidad y las enfermedades crónicas. Los países tienen que educar a su población en el consumo de alimentos adecuados, no solo en el consumo de más o menos alimentos. La población debe saber que es una dieta sana y como deben elegirse los alimentos aceptables.

El hombre necesita aprender a comer. Necesita educar el paladar del niño e introducirle gradualmente en su alimentación distintos alimentos y formas de preparación, a fin de que aprenda a consumirlos y pueda así tener una dieta adecuada.

## Bibliografía.

- ANDERS AHLBOM, FUNDAMENTOS DE EPIDEMIOLOGIA, SIGLO XX EDITORES, 2009
- RAYMOND S GREENBERG, EPIDEMIOLOGIA MEDICA, EL MANUAL MODERNO, 2012.
- ANDERS AHBOM, FUNDAMENTOS DE EPIDEMIOLOGIA SIGLO XX EDITORES, 2012.
- ALVARO MORALES, EPIDEMIOLOGIA CLINICA, MAC GRAW HILL 2010.
- HERNANADEZ, EPIDEMIOLOGIA Y SALUD PUBLICA, MAC GRAW HILL 2007.
- MAURICIO HERNANDEZ, EPIDEMIOLOGIA, MAC GRAW HILL, 2014.