

**ALUMNA: BRICEIDI PEREZ PEREZ**

**PROFESOR: ALFONZO VELAZQUEZ**

**MATERIA: EPIDEMIOLOGIA**

**ACTIVIDAD: ENSAYO**

**GRADO, GRUPO Y MODALIDAD: 4TO CUATRIMESTRE,  
SEMIESCOLARIZADO**

**LUGAR Y FECHA: FRONTERA COMALAPA CHIAPAS**

**15 DE NOVIEMBRE DEL 2020**

A continuación daré inicio con la redacción de mi ensayo en el cual hablare de un tema importante como lo es “la epidemiología nutricional” comenzare definiendo que es la salud pública y nutrición pues bien se dice que la salud pública es la ciencia que se encarga de prevenir la enfermedad y prolongar la vida esto gracias a los esfuerzos que se llevan a cabo por la comunidad o sociedad; por otro lado la nutrición es la ciencia encargada de estudiar cómo es que nuestro organismo trabaja y procesa los alimentos que consumimos y extraer de ellos la energía necesaria que nos ayuda a crecer y desarrollar sanos como seres humanos.

La nutrición en si siempre ha sido un tema del cual se habla mucho ya que lamentablemente como en nuestro país y en todo el mundo sufrimos de una mala nutrición ya que nuestra población sufre de desnutrición excesiva es por eso que la nutrición de la salud pública es esa ciencia que se encarga de estudiar la relación que llega a existir entre La dieta y la salud valora la nutrición a nivel comunitario y poblacional tiene como objetivo mejorar la salud de las poblaciones en general. La obesidad se a convertido en una pandemia la cual hace tiempo atrás no era considerada de riesgo o no había tanta importancia por eso ya que se consideraba una enfermedad endocrina de tipo glandular pero ahora los tiempos han llegado a cambiar y ahora la obesidad se considera una de las enfermedades más riesgosas para la población ya que las personas no tienen buen habito de alimentación y no se llega a practicar ninguna actividad física la obesidad en México ha llegado a aumentar de una manera muy excesiva ya que desde los niños hasta los adultos.

La salud pública es una ciencia muy amplia que por lo tanto es de gran importancia para todos, no importando en que disciplina nos especialicemos no logramos comprender todo lo que la salud pública nos ofrece. La nutrición comunitaria trata de ofrecer y balancear el cuidado de una comunidad o población en cuestión de cómo es su nutrición es por eso que en este ensayo hablare sobre las funciones propias de la nutrición comunitaria estas son importantes ya que nos apoyan a saber qué hacer y cómo reaccionar cuando nos llegamos a encontrar con poblaciones con estos riesgos es importante evaluar y identificar los problemas de nutrición que puede llegar a vivir una población esta mediante la ejecución y e interpretación de estudios que nos puedan llegar a dar una buena respuesta. Es importante que como profesionales de la salud estemos muy bien preparados con estos temas ya que siempre en nuestra vida diaria nos encontraremos con estos tipos de dificultades ya que cuando hablamos de nutricion muchas veces hasta

nosotros mismos hemos llegado a fallar es por eso que debemos ser conscientes en el buen cuidado de nosotros mismos para que así de igual manera podamos reflejar buenos conocimientos y ejemplo a la demás población, cuando hablamos de los buenos hábitos de nutrición no solamente debemos tomar en cuenta los alimentos que consumimos o si en realidad estamos realizando la dieta correcta siempre tenemos que tener en cuenta que si estamos en el momento y tiempo preciso para realizar una dieta ya que de ellas depende nuestra salud también debemos tomar en cuenta que realizar ejercicio también es de vital importancia en nuestra nutrición y en nuestra dieta que realizamos para cuidar nuestra salud, muchas veces no llegamos a tomar en cuenta esto y es cuando realizamos cosas que según son buenas para nuestra salud y para tener una buena nutrición pero de ante mano debemos estar muy informados y saber cómo realizar nuestra dieta correctamente para que de esta manera en realidad pueda ser para un buen cuidado de nuestra salud y no para hacernos más daño nosotros mismos.

La salud pública y la nutrición han llegado a ser una rama de la ciencia que ha ayudado a muchas poblaciones con respecto a cómo cuidar del bienestar físico y así de esta manera prevenir grandes enfermedades o simplemente a estar preparados inmunológicamente para atacar estas enfermedades.

