

NOMBRE DEL ALUMNO: Karen jazmin campos cruz

NOMBRE DEL PROFESOR: Alfonso Velazquez

LICENCIATURA: Enfermería

MATERIA: Epidemiología

CUATRIMESTRE Y MODALIDAD: 4to "C" semiescolarizado

PASIÓN POR EDUCAR

NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO: Ensayo Introducción a la epidemiología nutricional.

INTRODUCCIÓN A LA EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL

Cuando hablamos de epidemiología nutricional decimos que este nos permite conocer qué tan saludables estamos de acuerdo con la composición corporal pero de igual manera nos estamos refiriendo a una disciplina joven, que es demasiado probable que debido a la dificultad de medir la dieta como un factor de exposición. Pero debemos comprender que la salud es un importante valor humano, pero también para el desarrollo social y económico ya que su complejidad depende de que la exposición a los nutrientes es continua, con un extenso rango en la variación de la dieta intraindividual y variaciones interindividuales.

Por otro lado decimos que su finalidad es aportar información que sirva de apoyo a la toma de decisiones con lo relacionado a la salud, ya que es uno de los campos más fascinantes y de utilidad para el profesional dietista-nutricionista que abarca en las políticas de nutrición, en la planificación sanitaria e intervenciones en nutrición pública y entre otras porque permite conocer lo que comemos y la calidad de la dieta a nivel poblacional.

Se debe tomar en cuenta que lo que se busca es comprender la metodología e interpretar correctamente los resultados de investigaciones acerca de la epidemiología nutricional pues la dieta puede contribuir a prevenir la aparición de un buen número de enfermedades que este causa tomando en cuenta que la salud es un importante valor humano, pero también para el desarrollo social y económico.

Los problemas nutricionales algunas veces los causan hábitos alimentarios inadecuados pues se debe saber que las calorías gastadas en nuestra actividad diaria deben ser compensadas por la ingesta de alimentos en algunos casos como puede ser irregularidad en las comidas, comidas rápidas, o no lavar las frutas y verduras o como también el exceso de alcohol pues este también deriva de trastornos en la conducta alimentaría

Es de suma importancia conocer los diseños epidemiológicos e intervenciones nutricionales nacionales e internacionales que existen porque que uno de los elementos más importantes en las estrategias de promoción de la salud es que se realice la adecuación de los hábitos alimentarios hacia modelos más saludables la salud pública en nuestro país de México tiene diferentes problemáticas pero uno de los problemas principales y objetivos de es prevenir y combatir el desarrollo de las enfermedades crónicas manteniendo el nivel científico necesario sobre el que el o la profesional pueda tomar sus decisiones.

Es de suma importancia que se pueda determinar los datos epidemiológicos necesarios para resolver una pregunta de la investigación epidemiológica pues está relacionada con la alimentación y los programas de intervención nutricional de igual manera se debe desarrollar los conocimientos necesarios para la búsqueda de información relevante ya que lo da de forma científica y profesional como también de forma continuada pues esta nos sirven en los estudios descriptivos que describen el estado nutricional.

Se consigue una dieta equilibrada cuando la alimentación es adecuada y apropiada, pues se debe cuidar que este formada por una diversidad de nutrientes, pues el consumo de alimentos en cantidades, lleva al riesgo de padecer una obesidad, siendo esto un efecto severo, y es allí en donde entra a jugar un papel importante la nutrición, incluso cada día, pues varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que, con el paso de los años , pueden afectar nuestro estado de salud.

En nuestro país de México, se sugiere evaluar la congruencia de los programas de ayuda alimentaria pues esto nos ayudaría a mejorar cada vez mas y tener un mejor resultado con el fin de garantizar efectos permanentes o a largo plazo. Es necesario de igual manera implementar políticas de desarrollo social llevando acabo estudios experimentales. Ensayos controlados y estudios de intervención nutricional haciendo que estos incluyan el crecimiento económico sostenido.