



**Nombre del alumno: Yoli Melina Escobedo  
Montejo**

**Nombre del profesor: Alfonzo Velásquez Pérez**

**Nombre del trabajo: Ensayo de Introducción a  
la epidemiología nutricional**

**Materia: Epidemiología**

**Grado: 4to.**

**Grupo: C**

Frontera Comalapa, Chiapas a 15 de noviembre de 2020.

## **INTRODUCCIÓN**

La epidemiología es una disciplina que se encarga del estudio de la frecuencia y distribución de enfermedades que se relacionan con la salud y que afectan a la población. En el presente ensayo abordaremos el tema introducción a la epidemiología nutricional en el cual nos enfocaremos en las enfermedades nutricionales que se presentan frecuentemente en nuestra población como lo es la obesidad o desnutrición. Así también hablaremos un poco acerca de salud pública ya que está relacionada con el área de epidemiología porque es la encargada de estudiar la salud y enfermedad en la población.

## **INTRODUCCIÓN A LA EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL**

La epidemiología se define como una disciplina que mediante la observación de individuos sanos se encarga del estudio de los factores que determinan la aparición de una enfermedad, así como también la frecuencia y distribución de esta en la población.

Mientras que la nutrición se define como la encargada del estudio de la forma en la que el organismo utiliza los alimentos. Por lo tanto la nutrición es muy importante para el desarrollo de un estilo de vida sano en la población, en ella se debe incluir los tres grupos de alimentos ya que es un factor que aportara los nutrientes necesarios que ayudaran a determinar el buen funcionamiento del cuerpo, tanto en lo físico como en lo mental, reduciendo así el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con una mala alimentación como podría ser, hipertensión arterial, diabetes, o principalmente obesidad que es una de la enfermedades que se presenta y afecta a la población. Como dice la Dra. Naoko Yamamoto “la nutrición debe ser una de las piedras angulares de los servicios de salud esenciales”. (OMS, 2019)

Para el desarrollo o aplicación de la epidemiología nutricional esta tiene que apoyarse de otras disciplinas como lo es salud publica la cual tiene como objetivos principales prevenir las enfermedades y prolongar la vida de la población, para ello se debe tener a consideración los factores ambientales, sociales y culturales que tienen efecto en las preferencias alimentarias de las personas ya que estos son los que determinaran el estado nutricional de las personas, de igual manera hay que tener en consideración factores de riesgo como los hábitos alimentarios, la realización de actividad física, la ingesta de calorías y el sedentarismo los cuales son los principales desencadenantes del desarrollo de obesidad la cual se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública esta nos proporciona la iniciativa para llevar a cabo la implementación de medidas preventivas que nos ayuden a evitar el desarrollo y propagación en la comunidad de esta enfermedad, entre estas medidas podríamos incluir: la promoción u orientación a las personas sobre los beneficios de adoptar por una alimentación sana y estilos de vida sanos, en el cual se consuma principalmente frutas y verduras ya que son la principal fuente de nutrientes y vitaminas las cuales nos ayudaran a evitar el desarrollo de nuevas enfermedades. Como dijo Hipócrates “que el alimento sea tu mejor medicina y tu mejor medicina sea tu alimento”. Así como también la realización de actividad física por lo menos 30 minutos al día ya que esta tiene como beneficios la reducción de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, además es una forma de controlar el sobrepeso y obesidad, otra medida preventiva incluye la reducción del consumo de grasas y azúcares. (murcia, 2015)

Por otra parte la nutrición comunitaria se refiere a un área que se encarga del estudio de los problemas nutricionales que existen entre la población, todo esto con la finalidad de crear y ejecutar programas e intervenciones que se deben aplicar en un contexto social y geográfico de una comunidad con el objetivo de mejorar el estado nutricional, entre estas intervenciones debemos incluir principalmente el fomento de prácticas de alimentación saludables, donde las personas incluyan los tres grupos de alimentos principalmente frutas y verduras, de igual manera otra de las intervenciones es la creación de entornos favorables como son “espacios físicos y sociales donde las personas vivan estudien y trabajen en condiciones seguras, higiénicas y estimulantes para producir salud y mejorar su calidad de vida. (SALUD, 2013-2018)

De igual manera se debe fomentar la participación comunitaria con la intención de mejorar su calidad de vida y condiciones de salud la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 1997 define una ciudad saludable como “aquella en que las autoridades políticas y civiles, las instituciones, organizaciones públicas y privadas, los propietarios, empresarios y trabajadores, la sociedad dedican constantes esfuerzos en mejorar las condiciones de vida, trabajo y cultura de la población, establecen una relación armónica con el medio ambiente físico natural y expanden los recursos comunitarios para mejorar la convivencia. (SALUD, 2013-2018)

Entre las funciones de la alimentación comunitaria para el mejoramiento de la salud se encuentran: identificar y evaluar los problemas nutricionales que afectan a la población, especialmente se enfoca en las personas con factores de riesgo por ejemplo aquellas que padecen obesidad, desnutrición, hipertensión o diabetes mediante el diseño, ejecución e interpretación de estudios con la finalidad de reducir los riesgos presentes, así también se encarga de proporcionar información a la población acerca de los aspectos nutricionales que ofrecen las políticas de salud pública, de igual manera se hace cargo del desarrollo de programas de formación e información como apoyo para los profesionales involucrados en las actividades de nutrición y alimentación que se llevan a cabo en la comunidad las cuales tienen la finalidad de mejorar el estado nutricional y la salud de las personas para que puedan desarrollarse y crecer de manera adecuada, y de esta manera eviten el desarrollo de enfermedades que afectan a su organismo. Entre otra de las funciones de la nutrición comunitaria se encuentra la asesoría y colaboración con instituciones que lleven a cabo actividades que se relacionan con la nutrición y alimentación de la comunidad como lo son promociones de la salud acerca de llevar a cabo una alimentación y estilo de vida saludable, así como también el fomento de activación física y la higiene ya que estos son factores muy importantes que tienen influencia en el desarrollo de un organismo saludable.

## **CONCLUSIÓN**

Para concluir tener una buena nutrición es fundamental para toda la población ya que esta además de aportar beneficios importantes a nuestro organismo como lo es, mantener un estado nutricional sano, nos ayuda a evitar enfermedades que ponen en riesgo nuestra salud tanto física como mentalmente ya que nos aporta los nutrientes necesarios, así también es importante que nosotros como personal de salud proporcionemos información a las personas acerca de los beneficios de adoptar un estilo de vida sano, y de igual manera las consecuencias que tienen los malos hábitos alimentarios.

## **BIBLIOGRAFÍA**

MURCIA, U. D. (2015). *GUIA DE ASIGNATURA DE GRADO "EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL"*. MURCIA: UNIVERSIDAD DE MURCIA.

OMS. (2019). *COMUNICADO DE PRENSA*. GINEBRA: OMS.

SALUD, S. D. (2013-2018). *PROGRAMA DE ACCION ESPECIFICO*. MEXICO: SECRETARIA DE SALUD.

UDS. ANTOLOGÍA EPIDEMIOLOGIA. PP. 39-41