



**Nombre del alumno:**

Johana Nazareth Vázquez Flores

**Nombre del profesor:**

Dr. Cecilio Culebro Castellanos

**Nombre del trabajo:**

Ensayo

**Materia:**

Epidemiología I

**Grado:**

2do A

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de Marzo del 2021

## **Epidemiología de la nutrición**

El tema a desarrollar en este ensayo es sobre la epidemiología de la nutrición, hay que entender que es quien se encarga del estudio de las relaciones causales entre los componentes de la dieta y los estados de salud-enfermedad desde una perspectiva poblacional. Tiene un ámbito muy amplio y abarca aspectos diversos como la descripción de enfermedades carenciales, el estudio de la relación entre los niveles de consumo de determinados alimentos y diferentes patologías. Es una herramienta demasiado útil para determinar la evidencia científica de los problemas relacionados con la dieta y la nutrición a resolver en salud pública. Ahora bien la aplicación de la epidemiología de la nutrición es fundamental para completar el cuadro clínico, para medir un riesgo epidemiológico, para el diagnóstico de situación en salud, para evaluar programas, estudiar brotes y epidemias y también para los estudios de investigación.

La dieta y la nutrición son muy importantes para promover y mantener la salud en su totalidad a lo largo de toda la vida, también es parte fundamental de las actividades de prevención. Dentro de los objetivos de la epidemiología nutricional se centran el conocer, analizar y evaluar la relación entre el modelo dietético, los componentes de la dieta como lo son los alimentos, energía, nutrientes y ciertos componentes no nutritivos y otros aspectos del estilo de vida como la actividad física, con la prevención, promoción de la salud y la incidencia y prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición. También busca Interpretar los diseños epidemiológicos y la aplicación de ellos en relación dieta-salud-enfermedad, proporcionar información necesaria para formular y desarrollar recomendaciones dietéticas y estrategias nutricionales para mantener la salud y así disminuir el riesgo de toda la población, aproximarse a la identificación de los principales factores causales de las problemáticas nutricionales, y por último prevenir y combatir el desarrollo de enfermedades crónicas que tienen mayor prevalencia, ya que ciertas enfermedades son consecuencia del consumo excesivo o desequilibrado de alimentos y el mal consumo de esto hace que tengan un mal control de las enfermedades. Se debe de tener un régimen alimenticio, un equilibrio en ello para así tener una correcta nutrición. Cada uno de los nutrimentos

cumplen funciones específicos en el organismo. Una dieta correcta debe de ser completa, equilibrada, inocua, suficiente y variable. El plato del bien comer es quien facilita la identificación de los tres grupos de alimentos, como son, verduras y frutas que son fuente de vitaminas, minerales y fibra además de contener agua, los cereales y tubérculos cuentan con un alto contenido de vitaminas y minerales pero aportan almidón, son fuente principal de fuente de hierro y fuente importante de fibras y el último grupo son las leguminosas y los alimentos de origen animal, este grupo cuentan con un alto contenido de proteína y son fuente de energía y fibra, también tienen un alto contenido de grasa saturada. Y cabe mencionar que el plato del bien comer forma parte de la Norma Oficial Mexicana 043.

En los estudios de la epidemiología de la nutrición, analítica y descriptiva, tenemos al método a nivel colectivo que es quien se encarga de la recaudación de la información, el método de compra que es quien se encarga del registro de alimentos, el método de inventario abarca lo que es el inventario de alimentos del hogar, los métodos de lista se encarga de la lista sobre la cantidad y costo de los alimentos que se adquieren y por último los métodos de registro que se encarga de recoger información sobre los alimentos y bebidas consumidos en un periodo de tiempo específico. Permite estimar la ingesta actual de individuos y de grupos de población, así como identificar grupos con riesgo de presentar ingestas inadecuadas. Este último es un método de interés para la aplicación en estudios epidemiológicos y también en el ámbito clínico.

Para concluir la epidemiología nutricional es un método científico que sirve para estudiar los determinantes alimentarios de la salud, establecer recomendaciones nutricionales y guías alimentarias y así diseñar intervenciones nutricionales efectivas. Con una buena nutrición, con las características de una dieta correcta y balanceada podemos mantener la salud y así evitar ciertas enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias, lumbalgias, dislipidemias.

## Referencia bibliográfica

Elaboración de estudios de epidemiología nutricional (s/f). Fundació Universitat-Empresa de Les Illes Balears. [Fecha de consulta 24 de Marzo 2021]. Disponible en <https://fueib.org/es/investigadors/65/otri/catalogo/2/356/servicio/elaboracion-de-estudios-de-epidemiologia-nutricional>

Rosa M. Ortega, Carmen Pérez-Rodrigo, Ana M. López-Sobaler (2015). Métodos de evaluación de la ingesta actual: registro o diario dietético. [Fecha de consulta 24 de Marzo 2021]. Disponible en <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1REGISTRO.pdf>

(2021) AARP herramienta de salud [Fecha de consulta 24 de Marzo 2021]. Disponible en <https://healthtools.aarp.org/es/health/regimen-alimentario-equilibrado>

World Health Organization: WHO. (2020). Alimentación sana. Who.int; World Health Organization. [Fecha de consulta 24 de Marzo 2021]. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>