



Nombre del alumno: Jhoana Guadalupe Arreola Mayorga

Nombre del profesor: Cecilio Culebro Castellanos

Nombre del trabajo: Epidemiología de la nutrición

Materia: Epidemiología I

Grado: 2do semestre Medicina Humana

Comitán de Domínguez Chiapas a 28 de marzo del 2021

Introducción

La epidemiología es una rama de la salud pública que investiga la distribución, frecuencia, magnitud de los problemas, así como la causa de estos. Estudia los factores de riesgo y los daños que puede provocar a la salud para que mediante la planeación traten de controlarlos y erradicarlos. También se encarga de la vigilancia de la salud, al presentarse un problema en una población, la epidemiología se encarga de analizar el lugar en donde se originó junto con sus condiciones tanto económicas, culturales, y ambientales; el tiempo, condiciones climáticas, lapso de contagio y posible tiempo que haya transcurrido desde el momento de exposición hasta la aparición de la sintomatología de la enfermedad; y personas afectadas y características como los hábitos, genética y cuestiones personales como la ocupación. De esta manera, la epidemiología estudia patrones de ocurrencia de los eventos presentados. Trata de ubicar las causas relacionadas con la patología, mide probabilidades, identifica grupos de riesgo y establece pronósticos, además de vigilar el desarrollo de las nuevas afecciones. Para ello emplean una serie de estudios epidemiológicos dentro de las investigaciones como el estudio ecológico, estudios transversales, estudios de casos y controles y estudios de corte. De igual manera se apoya de la estadística como herramienta de investigación; la incidencia y prevalencia son dos ejemplos de datos epidemiológicos que requieren de la estadística, la primera se refiere a la serie de casos nuevos en una población y periodo de tiempo dados, mientras que la segunda representa el número de casos totales de una enfermedad en un momento dado, incluyendo los casos nuevos y viejos. Esto permite hacer análisis poblacionales y causales referidos a la salud, y con apoyo de los criterios de causalidad como la temporalidad, plausibilidad biológica, el estudio y la dosis respuesta, se fundamenta científicamente lo planteado con anterioridad.

Objetivo

Identificar los conceptos básicos de la epidemiología de la nutrición, su relación con la práctica médica y la importancia que esta representa, así como sus principales aportaciones a la salud pública.

Epidemiología de la nutrición

La epidemiología de la nutrición se ha desarrollado debido a la gran cantidad de patologías en las que puede estar implicada la nutrición y su gravedad que esto conlleva. Se centra en el estudio de las enfermedades cuya principal característica es una dieta excesiva y de mala calidad, pretende comprender las razones de la dieta mal establecida, su distribución, ciertos patrones que puedan existir y las afecciones que puedan ocasionar. Investiga la relación que tiene la dieta y salud desde una perspectiva poblacional, en la cual se incluye la prevalencia y la incidencia de enfermedades determinadas principalmente por los hábitos alimenticios y otros factores físicos, biológicos, sociales y culturales para crear intervenciones preventivas. Este campo de la epidemiología se ha desarrollado durante los últimos años, aunque las primeras evidencias de que la dieta afectaba a la salud se ubican alrededor de hace más de 200 años. Algunas enfermedades como la anemia, el beri beri y el escorbuto se asocian con una deficiencia de alguna clase de alimento en la dieta. A medida de la evolución de la sociedad, las enfermedades por deficiencia lograron reducirse, sin embargo, han surgido otro tipo de patologías multicausales y que requieren de largos periodos de latencia, como la ingesta de alimentos ricos en grasas y su relación con la obesidad y enfermedades cardiovasculares.

Este campo sirve como fundamento de conocimientos para elaborar recomendaciones dietéticas, establecer objetivos nutricionales, elaborar guías alimentarias y el diseño de intervenciones nutricionales efectivas. La epidemiología nutricional tiene por objetivo el conocer, analizar y evaluar las relaciones que existen entre la dieta, los componentes de la dieta y otros aspectos relacionados con el estilo de vida (como el sedentarismo y ocupación

laboral), la prevención, mantenimiento y promoción de la salud, así como la aparición de las enfermedades. Interpreta los diseños epidemiológicos y su aplicación en el estudio de la relación dieta-salud-enfermedad. Además, proporciona la información necesaria para formular y desarrollar recomendaciones dietéticas y estrategias nutricionales para mantener la salud y/o disminuir el riesgo de la población en general, con una atención especial y constante en grupos más vulnerables; también se encarga de prevenir y combatir el desarrollo de las enfermedades crónicas con mayor prevalencia que es la mayoría de los casos son consecuencia de la ingesta excesiva y/o desequilibrada de algunos alimentos o nutrientes. Como ya se ha visto, la epidemiología nutricional tiene un ámbito muy amplio que abarca desde el estudio de enfermedades determinadas por la dieta, la relación entre los niveles de consumo de ciertos alimentos y patologías, la investigación de tóxicos alimentarios, los factores fisiológicos, económicos y culturales, y la industria agrícola para la disciplina.

Tiene un papel importante en la práctica profesional médica dietista-nutricionista ya que permite conocer lo que los individuos comen, la cantidad y la calidad de los alimentos a nivel poblacional; con base a ello, permite conocer la calidad de vida y salud que tiene un individuo y población.

Para poder comprender de mejor manera la definición de la epidemiología de la nutrición es necesario dejar en claro los siguientes conceptos: nutrición, dieta y régimen alimenticio. La Organización Mundial de la Salud define a la nutrición como la ingesta de alimentos diarios en relación con las necesidades dietéticas del individuo. Se refiere a la cantidad calórica que componen a los alimentos, implica procesos que ocurren después de su consumo. Por otro lado, comúnmente se suele confundir los conceptos de dieta y régimen alimenticio, se piensa muy a menudo que la dieta es aquellos planes que un profesional de la nutrición te facilita con el objetivo de reducir o elevar el peso en la mayoría de las veces. Sin embargo, la dieta como tal se refiere a todos los alimentos que consumimos de manera diaria. Mientras que un régimen alimenticio es en el que se hace el balance de calorías y son normas que dictan las porciones de alimento y el tipo de alimento que se debe ingerir, en el cual se busca lograr un objetivo específico. Es importante que tanto la dieta como el régimen alimenticio estén equilibrados y sean saludables, debe proveer al organismo la nutrición que necesita para su funcionamiento diario. Una alimentación saludable ayuda a proteger al individuo de enfermedades transmisibles y es resistente al agente causal y las no transmisibles.

Análisis nutricional de la dieta

Existen varios factores que determinan la dieta de un individuo y que llevan a la elección de alimentos:

- Factores fisiológicos. Incluyen aspectos personales biológicos del individuo como la edad, sexo, la genética, el estado psíquico, la sensación de satisfacción al comer, las características orgánicas e intolerancias y alergias.
- Factores ambientales. La disponibilidad de alimentos relacionados al relieve, clima, accesibilidad del agua, estaciones y terreno fértil también interfieren al tipo de alimentación que se tiene.
- Factores económicos. Los recursos económicos desafortunadamente determinan en gran medida el tipo de alimentos que se compra y la calidad nutricional que presentan.
- Factores socioculturales. Las costumbres y tradiciones además de las ideologías religiosas, interfieren en la aceptación de nuevos alimentos, la distribución horaria de la ingesta y el modo de hacerlos.

Conclusión

La epidemiología nutricional es una herramienta de gran utilidad para la determinación con fundamentos científicos los problemas de salud relacionados con la dieta y nutrición que posee

cierta población y requiere de atención. Su objetivo principal es brindar información al área de las ciencias de la salud para que sirva de apoyo para la toma de de decisiones en los distintos ámbitos relacionados con la salud como en las políticas de nutrición, en la planificación de intervenciones sanitarias.

Referencias

Gobierno de México. (s.f.) Nutrición. IMSS. Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>

Santillán M. L. (22 de julio del 2019) Epidemiología, útil para describir e investigar la salud de una población. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de: <http://ciencia.unam.mx/leer/887/epidemiologia-util-para-describir-e-investigar-la-salud-de-la-poblacion>

Lavernia Savelles J. (2015) Influencia de los hábitos sociales en la dieta de hoy. Farmacia Lavernia. Recuperado de: <https://farmacialavernia.com/es/influencia-los-habitos-sociales-dieta-hoy/#:~:text=La%20edad%2C%20el%20sexo%2C%20la,en%20la%20elecci%C3%B3n%20del%20alimento.>

Gobierno de España y Ministerio de ciencia, innovación y universidades. (2021) Elaboración de estudios de epidemiología nutricional. Recuperado de: <https://fueib.org/es/investigadors/65/otri/catalogo/2/356/servicio/elaboracion-de-estudios-de-epidemiologia-nutricional>

Elaboración de estudios de epidemiología nutricional. (2020, March 27). Fundació Universitat-Empresa de Les Illes Balears. <https://fueib.org/es/investigadors/65/otri/catalogo/2/356/servicio/elaboracion-de-estudios-de-epidemiologia-nutricional>

Nutrición. (2015). Organización Mundial de La Salud. <https://doi.org//topics/nutrition/es/index.html>

Bhutta, Z., Salam, R., Zulfiqar, A., & Bhutta. (n.d.). Annales Nestlé Epidemiología en nutrición global y sus tendencias Mensajes clave Infecciones • Deficiencia de micronutrientes • Desnutrición. <https://doi.org/10.1159/000345167>

AARP herramienta de salud. (2021). AARP. <https://healthtools.aarp.org/es/health/regimen-alimentario-equilibrado>

World Health Organization: WHO. (2020, April 29). Alimentación sana. Who.int; World Health Organization: WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Régimen alimenticio vs Dieta. (2019). Kotex.mx. <https://www.kotex.mx/salud/tu-cuerpo/regimen-alimenticio-vs-dieta>

Rovo Bordonado, M. A. (2017). Nutrición en salud pública. <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=11/01/2018-5fc6605fd4>

Bonita R., Beaglehole R., y Kjellström T. (2008) Epidemiología básica. (2ª ed.) Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud.