



Nombre del alumno:

Yessica Guzmán Sántiz

Nombre del profesor:

Dr. Cecilio Culebro Castellanos

Nombre del trabajo:

Ensayo: introducción a la epidemiología de la nutrición

Materia:

Epidemiología I

Grado:

2°A

Comitán de Domínguez Chiapas a 28 de marzo de 2021

INTRODUCCIÓN A LA EPIDEMIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN.

Una materia de mucho interés e impacto en la población es la epidemiología que está enfocada en el estudio de todas las personas, así como sus características y estudios que ayudan a saber o identificar algún padecimiento o enfermedad. Ahora, epidemiología de la nutrición va enfocada hacia lo mismo, la población, aunque en relación con su alimentación y su estilo de vida que tiene que ver con su salud, más bien con el proceso de la salud-enfermedad. La alimentación influye mucho en como sea el estado de salud o bien, de enfermedad que se encuentre cada persona en el mundo, de acuerdo a como se nutra, como se alimente será su beneficio. En epidemiología de la nutrición no solo se basa en la comida, sino también en bebida, vitaminas, actividad física, si las personas ya padecen de alguna otra enfermedad, si está embarazada o no, la condición en que se encuentre, su estado económico, social, sus mentalidades, como es el impacto de la tecnología como los comerciales, la cuestión sanitaria e higiénica, porque son factores que también condicionan a la persona y a su relación con la salud y enfermedad, porque podrá alimentarse correctamente, sin embargo los demás factores ya mencionados, también intervienen en como la persona va a estar, aún más si es una persona que presente alguna otra enfermedad que no se relacione con la nutrición, y aún más si existe un producto, es decir que se encuentre una mujer embarazada, puesto que quien saldrá afectada no solo será la mujer, sino también el bebé podrá tener algún defecto y complicación al parto o su nacimiento. También lleva un gran impacto en la salud de los niños y adultos mayores. Los niños, por su parte, por el tipo de alimentación que llevan, la comida chatarra que es lo que mayormente llama su atención y se la pasan comiendo a diario, el impacto que traen también los personajes animados que vienen en los envases, empaques que hacen llamar su atención, así como la higiene, mientras que en el caso de los abuelitos a veces no quieren comer, oh en dado caso, no haya quien esté a cargo de cuidar a su abuelito, su papá, etc. El adulto mayor ya no come, se descuida, ya no lleva un buen estilo de vida y mucho menos su alimentación.

Hoy en día, pienso que la epidemiología de la nutrición se lleva un gran trabajo al estar al día a día en diversas investigaciones. En tiempos atrás, según cuentas mis padres, abuelos y maestros, ver enfermedades de este tipo eran de menor manera, porque se veía a los niños y a las familias comer de productos más naturales, ir a los mercados a conseguir de frutas, verduras y alimentos frescos que realmente aportaban nutrientes y vitaminas, también el

aspecto económico quizá no tan bueno, ayudaba a no poder comprarle a los niños de golosinas que en gran parte ayudaba también a prevenir de alguna caries, y llevar su alimentación buena, igual, se realizaba de buena actividad física, los niños salían a jugar a las calles con sus amigos, se les miraba corriendo, manejando bicicleta, entre otros factores más. El problema de hoy en día, y el incremento de las enfermedades o trastornos relacionados a la nutrición se ve enfocado en que en la actualidad, muchas de las personas prefieren ahora la comida rápida, envasados, enlatados, ahora a los niños se les da más accesibilidad a comprar cientos de comida chatarra, y el tener un teléfono inteligente a la mano, hace que ahora solo estén pegados hacia esa herramienta, haciéndolos cada vez más sedentarios y menos productivos.

Por este motivo, la epidemiología de la nutrición se plantea de sus objetivos con el fin de poder mejorar la condición de las personas que están en riesgo de sufrir algún padecimiento de estos, como la obesidad, sobrepeso, desnutrición, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, entre otras. Un objetivo que es esencial en todo momento, es la prevención, impactar e identificar a toda esa población que se encuentra susceptible, ya sea por la edad, enfermedad crónica, nivel socioeconómico, para erradicar ciertas enfermedades que se relacionan con la alimentación. El emplear métodos que sean del agrado para la poblacional, como motivación en la actividad física, seguir recomendaciones, se implementa la NOM-043-SSA2-2005 que menciona “al Plato del Bien Comer” como instrumento de una dieta saludable, donde dice que deben implementarse los tres tipos de alimentos a cada una de las comidas. En el caso de los niños hacer que la presentación de la comida se vea llamativa para el niño, servir a las verduras con alguna forma de animalito, y muchos otros métodos, para fomentar una vida saludable.

En cuanto a los antecedentes de la epidemiología de la nutrición se menciona, por ejemplo, que no se conocían los orígenes de ciertas enfermedades, entre ellas el escorbuto, pelagra, beri beri que son hoy en día enfermedades relacionadas a la falta de ciertas vitaminas. Anteriormente se desconocía la causa, hasta que se realizan ciertos experimentos con presos en los que presentaron algunos cuantos cierta enfermedad y otro tanto estaba totalmente sano, fue así como se descubrió que la alimentación si tenía como tal un impacto en la salud. En tiempo atrás se menciona más a la desnutrición, en ese tiempo se descubrieron que había por ejemplo, no solo un tipo, sino que más, como Kwashiorkor, marasmo, cada uno con sus características distintas, y que físicamente tienen una

aparición muy devastadora, pues los nutrientes necesarios no son suficientes en el organismo, hasta que finalmente se declara que existe una estrecha relación entre la forma de alimentación con padecer en este caso una enfermedad o encontrarse saludable.

Así pues, la epidemiología nutricional, es en resumen quien tiene como objeto de estudio a toda una población y sus bases para la alimentación que llevan a un proceso ya sea de salud o enfermedad, encaminada a buscar factores de riesgo, desarrollar diversos métodos de prevención, para reducir la morbi-mortalidad de la población a causa de las enfermedades relacionadas con la nutrición, teniendo un principal objetivo que es, erradicar los padecimientos de la población y mejorar la calidad de vida, así como dejando en claro que la prevención es el punto fuerte para lograr este objetivo principal. Concluyo con una frase, desconozco autor: la mejor vacuna, es la prevención.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

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>