



Nombre: Carlos Alberto Avendaño Ballinas.

Docente: María De Los Ángeles Venegas.

Asignatura: Epidemiología.

Licenciatura: Nutrición.

Grado y Grupo: 6-A.

Universidad: UDS.

Actividad: Ensayo.

Introducción.

Hablaremos de la valoración alimentaria, la importancia de la valoración alimentaria es mejorar la salud de las personas o de una población al mejorar su alimentación, ya que en estudios se ha comprobado que los grupos de personas que viven en alguna población retirada de la ciudad tienen malos hábitos alimenticios como, por ejemplo, toman muchas bebidas azucaradas, consumen muchos embutidos entre otros alimentos que no les proporciona ningún nutriente por eso mismo son más propensos a contraer enfermedades desde que son pequeños, por eso en algunas comunidades se ha implementado algunos proyectos para mejorar su situación un ejemplo es que se han implementado la colocación de huertos para que ellos mismos puedan plantar sus vegetales para su consumo y así poder mejorar su salud al consumir verdura que tienen a su alcance.

Se realizan encuestas a las personas a base de preguntas para saber sus opiniones tales como actitudes, intereses, opiniones, conocimiento, comportamiento, la encuesta es procedimiento utilizado en la investigación de mercados para obtener información mediante preguntas dirigida a una muestra de individuos representativa de la población o universo de forma que las conclusiones que se obtengan puedan generalizarse al conjunto de la población siguiendo los principios básicos de la inferencia estadística ya que la encuesta se basa en el método inductivo es decir a partir de un número suficiente de datos podemos obtener conclusiones a nivel general.

Desarrollo.

Valorar la ingesta de una manera fiable es básico y fundamental en el campo de la Epidemiología Nutricional para entender el impacto que tienen los hábitos alimenticios sobre la salud, así como para el desarrollo de programas de intervención destinados a mejorar el estilo de vida, la valoración de la ingesta se utiliza para conocer la frecuencia y distribución de las alteraciones nutricionales, para poder desarrollar intervenciones poblacionales para mejorar la salud y para conocer los efectos que la dieta puede tener sobre la salud.

La soberanía alimentaria es el derecho de los campesinos a producir alimentos y el derecho de los consumidores a poder decidir lo que quieren consumir, los alimentos procesados son los que se consumen con mayor frecuencia en la actualidad la mayoría de personas consumen estos alimentos porque ya vienen recién preparados y es más fácil de preparar que cocinar algo en casa, pero el abuso del consumo de estos alimentos procesados puede afectar la salud de quienes lo consumen por eso se recomienda consumir lo menos posible estos alimentos, también por eso la secretaría de salud ha comenzado el etiquetado en dichos productos que tiene un gran contenido de azúcares, grasas, sodio, etc. Todos procesamos alimentos a diario y prácticamente todos los alimentos pasan por algún tipo de proceso antes de ser ingeridos. Algunos alimentos pueden incluso resultar peligrosos si se consumen sin procesarse debidamente. El término "alimento procesado" hace referencia al producto que resulta de aquellas acciones que cambian o convierten la materia vegetal o animal cruda en un producto seguro, comestible y que se disfruta y saborea mucho más, en la manufactura de alimentos a gran escala, el procesamiento implica la aplicación de principios científicos y tecnológicos específicos para conservar los alimentos, atrasando o frenando los procesos naturales de degradación. También permite cambiar la calidad de los alimentos de consumo de forma que el proceso pueda llevarse a cabo de manera predecible y controlada.

La alimentación saludable se debe implementar desde que uno es pequeño para así en un futuro evitar algún tipo de enfermedades las enfermedades más comunes que se presentan al no tener una buena alimentación son la obesidad y las diabetes que pueden ir desencadenando diferentes patologías, por eso se recomienda que desde pequeño se tenga una alimentación saludable, implementar alimentos como verduras, frutas, legumbres, entre otras más que aporten vitaminas y antioxidantes esenciales para un buen desarrollo y mantener una buena calidad de vida y pasando el tiempo evitar enfermedades que nos puedan poner en riesgo al igual es bueno tener una buena alimentación si ya se está sufriendo alguna enfermedad grave.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti. lo que comes puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía, Un estilo de vida saludable es clave para sentirse y verse bien. Pequeños cambios en la alimentación pueden generar un gran impacto en tu bienestar, tu salud y la de tu familia. La recomendación es basar la alimentación en más alimentos naturales, ricos en nutrientes necesarios, y evitar productos con demasiada cantidad de grasas, sal y azúcar.

Conclusión.

En conclusión, es bueno tener una alimentación saludable desde que somos pequeños para mantener una buena calidad de vida y evitar enfermedades a largo plazo, la recomendación es que se consuman alimentos saludables como frutas, verduras, legumbres, que nos aportan vitaminas, minerales y antioxidantes ya que al consumir alimentos procesados nos perjudica a nuestra salud porque ese tipo de alimentos no contienen los nutrientes necesarios que necesita nuestro cuerpo, también hay empresas que produce alimentos procesados pero no los procesan bien y que al consumirlo puede desarrollarse lo que es el cáncer solamente por no haber sido procesada correctamente por eso es importante mantener una buena alimentación para mantener una buena calidad de vida y así conforme valla pasando el tiempo no sufrir ninguna enfermedad, ahí también entra lo que es la valoración alimenticia que es fundamental para saber que los alimentos que estamos consumiendo no tengan ninguna alteración se aplica tanto para las personas que viven en la ciudad al igual a las personas que viven en alguna población que son los que sufren más al no contar con una valoración alimenticia correcta.

Fuente De Consulta: Antología UDS/Unidad IV.