



Nombre del alumno:

Rudy Ángel Osvaldo Vázquez
Zamorano

Nombre del profesor:

Nutrióloga Daniela Monserrat Méndez
Guillen.

Nombre del trabajo:

“Ensayo nutrición en salud pública”

Grado: 3er. Semestre.

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de octubre del 2021

Introducción

La salud pública se dice que es la encargada de prevenir enfermedades, así como también poder promover la salud a toda la sociedad, en el caso de la nutrición se encarga de estudiar como un organismo utiliza la energía de cada uno de los alimentos para así poder crecer, se dice que al juntar estas dos ciencias son encargadas de poder estudiar cada relación con la dieta y la salud y así poder mejorar la salud para la población.

En el caso de la nutrición comunitaria se vincula con la salud pública ya que esta se apega mucho a la aplicación en la comunidad, tienen como objetivo mejorar el estado nutricional esto en base a un enfoque y 5 de los componentes complementarios, en este caso una de las funciones de la nutrición comunitaria es poder identificar así como también evaluar cada problema enfocándose a la nutrición de cada uno de los grupos poblacionales pero se debe enfocar más en los riesgos, llevando un orden en el diseño, en la ejecución como también en la interpretación de cada estudio, se debe asesorar cada uno de los aspectos nutricionales en base a cada política de salud pública, se debe hacer programas de formación e información para cada uno de los profesionales en el caso de la actividad nutricional y los alimentos de la comunidad, también se debe llevar programas para educar en el caso de la nutrición en base a la dieta y salud.

Desarrollo

En el caso de la dieta, para poder tener una buena dieta se debe de juntar cada uno de los nutrientes esenciales como son los minerales, las vitaminas, los lípidos y los aminoácidos ya que al no obtener estos nutrientes esenciales pueden aparecer enfermedades carenciales como el beriberi esta enfermedad se presenta gracias a que no hay suficiente tiamina que es muy bien conocida como la (vitamina B1), en base a una mala alimentación llena de rico en grasa o alimentos que no son saludables para nuestra vida por esto se han presentado enfermedades que no son transmisibles se les conoce también como (ENT) una de ellas son las enfermedades del corazón que se les conoce como enfermedades cardiovasculares, como también la obesidad, la diabetes, cáncer, osteoporosis ETC.

Cada una de las enfermedades no transmisibles es gracias al estilo de vida, como también en la relación de una mala dieta, una buena recomendación de nutrientes, se debe decir que lo mejor sería que todas y cada uno de las personas comieran saludable pero esto no es así ya que se come productos chatarras o cosas que no ayudan al organismo, se debe aplicar en la dieta una buena cantidad de nutrientes esenciales y así evitar enfermedades no transmisibles, en el caso del abordaje alimentario se hacen las recomendaciones y cada una de las recomendaciones nutricionales y todo esto a base de las guías alimentarias, en esta guía nos dice que alimentos podemos consumir y cuáles no así como también saber en qué frecuencia y porción podemos consumirlos, en esta guía se puede saber cada efecto que puede provocar al consumir un alimento, el abordaje alimentario nos permite la plausibilidad que es biológica de hipotéticas relaciones causales entre los nutrientes y también en el caso de una enfermedad específica, la plausibilidad tiene dos ramas las cuales son la causa y el efecto se dice que es mayor cuando la ingesta del nutriente y muchas de las fuentes alimentarias suelen asociarse con la enfermedad un ejemplo de esto sería cuando al consumir alcohol y el cáncer de mama son asociados es reforzado y se puede observar que el riesgo del cáncer de mama es muy afectado al unirse con la cerveza o el licor que es consumido, se ha hecho análisis de muchos de los alimentos para poder dar con cada uno

de los efectos y así reducir en este caso los efectos que puedan lograr existir, a base de estudios se dice que existe una solución para este problema este proceso se lleva a cabo en un análisis del defecto de cada grupo de alimentos un ejemplo de esto sería que a base de estudios se ha dicho que en el caso del cáncer del colon es aumentado al consumir muchas carnes rojas y así mismo al no consumir verduras.

El estudio de los patrones dietéticos ha emergido como una herramienta alternativa y complementaria al análisis de nutrientes y alimentos, de gran utilidad para comprender mejor la compleja relación existente entre la dieta y la salud y para el desarrollo de guías y políticas alimentarias. Al pasar esto se espera poder tener una mayor capacidad de las predicciones del riesgo que es este caso es la morbimortalidad, una buena dieta se basa en una buena combinación de ricas en frutas y verduras, así como también consumir pescado y nueces, se debe de disminuir una gran porción de no consumir productos lácteos, no poder consumir grasas saturadas y así mismo disminuir el colesterol.

El análisis de los patrones dietéticos puede abordarse de dos formas, una de ellas son la aproximación apriorística esta consiste en diseñar un índice de calidad global de la dieta en función de las características más saludables de la misma de acuerdo con los conocimientos científicos disponibles en cada momento y como la segunda sería, la aproximación a posteriori esta consiste en delimitar diferentes patrones dietéticos a partir de los datos de una muestra de individuos, mediante el uso de técnicas estadísticas, cuya reproducibilidad y validez interna para caracterizar el nivel de exposición a variables dietéticas han sido contrastadas con éxito.

Conclusión

La nutrición y la salud pública van de la mano ya que juntos buscan detectar problemas de la salud y así mismo poder reducir ese alto riesgo de enfermedades no transmisibles ya que cada vez son más comunes gracias a una mala nutrición que se desarrollan diversas enfermedades las cuales una de ellas son el cáncer, la obesidad entre otras la mala nutrición nos lleva a cada una vez mayor y alto nivel de poder contraer esas enfermedades, es aquí donde entra la nutrición y la salud pública para poder guiar a la población a base de estudios e investigaciones y dar una buena información de cómo se debe de comer que alimentos se deben de consumir con más frecuencia que en este caso serían las verduras, las frutas, proteínas entre otras, la salud pública y la nutrición busca disminuir una baja tasa en enfermedades no transmisibles, y hace ayudar a la población en general.