



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS COMITÁN

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA



## **TEMA: EPIDEMIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN**

**ALUMNO:** William de Jesús López Sánchez

**GRUPO:** "A"

**GRADO:** 2°

**MATERIA:** Epidemiología

**DOCENTE:** Dr. Cecilio Culebro Castellano

*Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de abril 2022.*

## INTRODUCCIÓN

La epidemiología nutricional es de mucha importancia ya que nos permite conocer lo que la persona consume y la calidad de una dieta en que esta sometido, y claro, está a nivel poblacional. Así mismo permite conocer qué tan saludables estamos de acuerdo con la composición corporal. Por tanto esta también nos permitirá conocer los problemas de salud relacionados con la dieta, y así mismo la aparición de enfermedades debido a una mala nutrición

La epidemiología nutricional ha funcionado como una herramienta muy útil, esta para determinar la evidencia de los problemas relacionados con la dieta y la nutrición y así someterlos a un proceso y poder solucionarlos en salud pública. Su finalidad es aportar información que sirva de apoyo a la toma de decisiones en los distintos ámbitos relacionados con la salud como en las políticas de nutrición, en la planificación sanitaria e intervenciones en nutrición pública.

## EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL

Para dar un buen concepto de la epidemiología nutricional primero debemos entender que es tener una buena nutrición, pues la buena nutrición consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos y bebidas y controlar la cantidad de alimentos y calorías que se ingieren. Una alimentación equilibrada ayuda a reducir el riesgo cardiovascular porque reduce tanto el colesterol y la presión arterial como el peso. Debemos tener en cuenta que solo en México existen muchos casos de obesidad y/o sobre peso, esto es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y adolescencia, y que tiene su origen en una interacción genética y ambiental, siendo más importante la parte ambiental o conductual. Según la OMS, en la actualidad 1200 millones de personas tienen problemas de sobrepeso/obesidad y, aproximadamente el mismo número de personas sufre desnutrición.

Así mismo existe la desnutrición el cual se refiere a la pérdida anormal de peso en el organismo, esto es más común en niños por lo que estos tienden a enfermarse más debido a la desnutrición; la OMS menciona que existen cuatro tipos principales de desnutrición: emaciación, retraso del crecimiento, insuficiencia ponderal, y carencias de vitaminas y minerales. Y debido a esto, por causa de la desnutrición, los niños, en particular, son mucho más vulnerables ante la enfermedad y la muerte.

La epidemiología nutricional es el estudio de los determinantes relacionados a la nutrición en la salud de la población, cuyo objetivo principal es el monitoreo de: consumo de alimentos, ingesta de nutrientes y el estado nutricional; brindar evidencia para la toma de decisiones; generar nuevas hipótesis sobre la relación de la dieta y la enfermedad; y, además habrá de considerarse la vulnerabilidad socio-cultural y la política. Y para llevarla a cabo en una población es necesario establecer objetivos ya que se debe establecer una buena coordinación y vigilancia para lograr buenos resultados. En necesario tener los estudios correspondientes como son los descriptivos, la epidemiología analítica, experimental y mecanismo, esto para lograr una determinación eficaz de la nutrición. Así mismo es necesario plantear una

buena educación hacia la sociedad y tener en cuenta los principios científicos, éticos y humanísticos para lograr fuertes compromisos sociales, al igual que es necesario tener y efectuar un diagnóstico, vigilancia, análisis, planificación, ejecución y evaluación de acciones en salud pública para la epidemiología nutricional.

Para lograr una buena salud ante las personas con enfermedades como la obesidad y desnutrición es importante realizar lo antes mencionado y a través de esto establecer una dieta. La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos. Los nutrientes esenciales incluyen minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos, cuya ingesta deficiente da lugar a los cuadros clínicos característicos de las enfermedades carenciales, como el beri-beri por deficiencia de vitamina B1 o el raquitismo por deficiencia de vitamina D.

El análisis de la relación entre la dieta y la salud de una dificultad y especificidad, han requerido el desarrollo de una variante del método epidemiológico, la epidemiología nutricional, para conocer los condicionantes nutricionales y alimentarios de la salud y su efecto sobre la frecuencia y distribución de las enfermedades en la población, contribuyendo al diseño de intervenciones nutricionales efectivas. Entre estas enfermedades se encuentran las no transmisibles, como las cardiovasculares, obesidad, desnutrición, diabetes, cáncer, osteoporosis y malformaciones congénitas, entre otras.

Las ingestas recomendadas de nutrientes constituyen una estrategia a nivel individual: lo deseable sería que todos y cada uno de los individuos de la población tuvieran una ingesta equivalente o superior a la recomendada. En contraste con las ingestas recomendables, los Objetivos Nutricionales constituyen una estrategia a nivel poblacional y, por tanto, se establecen en términos de medias o de rangos adecuados de consumo y teniendo en cuenta la realidad alimentaria y nutricional de la población a la que van dirigidos. Mientras que las IR tienen como meta satisfacer las necesidades de nutrientes esenciales y evitar situaciones carenciales, los objetivos nutricionales se establecen con el objeto de mantener la salud de la población y prevenir el desarrollo de enfermedades no trasmisibles.

Las fuentes ricas de nutrientes son aquellos alimentos que contienen una mayor concentración del nutriente en cuestión, se estableen en el plato del buen comer y en la jarra del buen beber. Esta información resulta esencial para establecer recomendaciones alimentarias, particularmente en situaciones de déficit de algún nutriente concreto, y para establecer los diferentes grupos de alimentos de las guías alimentarias dirigidas a la población general, ya que uno de los criterios para establecer estas agrupaciones es la afinidad en el contenido nutricional de los alimentos incluidos en cada grupo

## CONCLUSIÓN

Podemos concluir que la epidemiología nutricional es de gran importancia para tener una sociedad saludable, libre de una mal nutrición, y gracias a esta podemos disminuir las enfermedades y/o muertes por obesidad o desnutrición. Por ello conocer la epidemiología nutricional de forma general hará que logremos nuestros objetivos hacia una buena nutrición ante la sociedad y como se ha mencionado es muy importante tener estudios que determinen la nutrición de la sociedad para evitar enfermedades no trasmisibles.

## Bibliografía

Institute, T. H. (s.f.). Nutrición. *Heart Institute*. Recuperado el 18 de abril de 2022, de <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/nutricion>

OMS. (2021). Malnutrición. *Organizacion Mundial de la Salud*. Recuperado el 18 de abril de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>