



Universidad del sureste  
Medicina Humana  
Campus Comitán



**Tema: Ensayo, introducción a la epidemiología nutricional conceptos, objetivos y antecedentes**

**Nombre de la alumna: Keyla Samayoa Pérez.**

**Materia: Epidemiología.**

**Grado: 2**

**Grupo: A**

**Nombre del docente: Cecilio Culebro Castellanos.**

Comitán de Domínguez a 26 de abril de 2022.

## Introducción:

La epidemiología nutricional es la ciencia que estudia la distribución y frecuencia en relación a los alimentos, la dieta, salud y bienestar, tanto de un individuo como de una población. Anteriormente, sólo se analizaban las poblaciones donde había una franca ingesta baja de un nutriente y, por lo tanto, un síndrome de deficiencia muy claro.

La epidemiología nutricional es una de los campos más fascinantes y de porque permite conocer lo que comemos y, la relación entre lo que comemos y qué tan saludables estamos. Es decir, permite obtener estudios descriptivos de los hábitos de vida de una población, relacionados no sólo con el consumo de alimentos, sino también con los de actividad física. Y por otro lado, estudios analíticos de la relación entre la exposición a factores de la dieta y el desarrollo de enfermedades. Para ello, se requiere la aplicación de técnicas estadísticas adecuadas. Además, la epidemiología nutricional es una herramienta muy útil para la evidencia de los problemas a resolver en la salud pública y nutricional.

## Desarrollo:

¿Qué hace la epidemiología nutricional? Según Alberto Mijan de la Torre es una forma más y en algunas ocasiones la única de aproximarse al estudio del estudio de algunos problemas nutricionales en los que establece la relación entre la exposición a factores de la dieta y el desarrollo de distintas enfermedades

La epidemiología nutricional tiene un ámbito muy amplio y abarca aspectos tan diversos como la descripción de enfermedades carenciales, el estudio de la relación entre los niveles de consumo de determinados alimentos y diferentes patologías, la investigación de tóxicos alimentarios, el análisis del papel de la nutrición y la etiopatogenia de las enfermedades, el estudio de los factores fisiológicos, socioeconómicos y culturales, o de política agrícola que condicionan al acto alimentario.

Es indudable que hoy, en las sociedades globales, conocer las tendencias culturales, religiosas o de creencias de determinados grupos es fundamental para entender los hábitos de nutrición. Y hoy ya no es suficiente con conocer

los casos más cercanos, sino que se impone una perspectiva holística. Además, de esta manera se pueden tomar decisiones con conocimiento de causa.

La importancia de la **epidemiología nutricional** en un **mundo globalizado** es vital y tiene múltiples aplicaciones.

- **A que se dedica la epidemiología nutricional**

**A) A el conocimiento de los hábitos alimentarios globales.**

Saber cuál es la proporción de nutrientes que se ingieren diariamente es importante. La paradoja con la que nos encontramos es clara: obesidad, problemas de desnutrición e indudablemente, esta circunstancia da lugar a unas problemáticas distintas según el lugar. Además, es relevante saber cuál es la distribución territorial de esta nutrición. No en todos los países se come lo mismo ni hay la misma prevalencia de enfermedades. En consecuencia, será muy relevante que podamos realizar una diferenciación.

Si no se tuviese esta información, ni la FAO ni la UNESCO, ni la ONU, los gobiernos nacionales o las ONG ´s podrían establecer planificaciones ni objetivos. Y, lo que es más importante, no se podría llamar la atención mundial sobre determinados problemas. En consecuencia, esta información es central.

**B) El Conocimiento de la relación entre hábitos culturales, nutrición y la salud**

La nutrición no depende únicamente del acceso a los alimentos, sino de los hábitos culturales y/o religiosos. Y esta cuestión puede resultar relevante en algunos casos.

Por ejemplo, el porcentaje de vegetarianos desde siempre, fundamentalmente por razones religiosas. U o el hecho de que los creyentes de religión islámica no consumen determinado tipo de carne. Existen multitud de ejemplos que servirían para mostrar hasta qué punto hay relación.

En el pasado, estas cuestiones estaban circunscritas a determinados países o territorios. Lo que sucede hoy es que, con la globalización, estos fenómenos se pueden encontrar en cualquier país. E incluso en los Estados occidentales, hay una casuística variada. Por lo tanto, ya no es suficiente con quedarnos, únicamente, con lo que sucede en un lugar.

Comprobar estos hábitos culturales en relación con la nutrición y la salud puede ser muy interesante. Esta información, al fin y al cabo, permitirá conocer cuáles son los efectos en la salud de los grupos humanos.

**C) El Planteamiento de alternativas nutricionales públicas**

El sector público puede y debe plantear alternativas nutricionales saludables. Pero para eso tiene que saber cuál es el punto de partida y, sobre todo, cuáles son los hábitos poco recomendables.

Por ejemplo, si una población abusa del consumo de carne, habrá que plantear otras alternativas nutricionales, como reducir el consumo o cambiar por otras proteínas. Lo mismo sucede en aquellas sociedades que abusan de los alimentos procesados o de los azúcares. Y hay que decir que problemas como la obesidad o la Diabetes de tipo 2 se están convirtiendo en situaciones de alto riesgo global.

No hay una relación igual en todo el mundo ni en todas las clases sociales. De hecho, conviene señalar que, en las sociedades occidentales, los problemas de obesidad son más recurrentes en las familias de clase trabajadora. Y es ahí donde la epidemiología nutricional puede aportar una información útil.

Cuando se disponga de toda la información necesaria, será posible plantear desde los poderes públicos otras alternativas nutricionales. Por ejemplo, aumentando impuestos a determinados alimentos o reduciéndolos en otros.

#### **D) El estudio de opciones nutricionales para colectivos o individuos**

El estudio de las distintas opciones nutricionales es un punto clave. Y hay que señalarlo porque, a veces, lo importante no es tanto la pérdida de peso, sino equilibrar otros hábitos.

Es cierto que un dietista o nutricionista suele centrarse en el caso particular. Pero no lo es menos que tener una idea general de las pautas nutricionales es, no solo recomendable, sino necesario en algunos casos. Por lo tanto, tener una idea de lo macro sirve, también, para trabajar en micro. Esto, a la larga, permitirá establecer unos patrones útiles.

Cuando tengas un desglose territorializado o por colectivos de los hábitos alimenticios, será más fácil plantear alternativas. Por lo tanto, esta es una buena pauta y no ha de extrañar que, a nivel global, haya esta preocupación. La información es clave para que puedas plantear el consumo de determinados alimentos o de nuevas pautas.

A veces, es importante ganar fibra muscular. En otros casos, se busca mantener un equilibrio en dietas vegetarianas. Otra opción es la de ingerir alimentos bajos en sodio. Finalmente, hay otro tipo de necesidades relacionadas con patologías prevalentes.

Sea como fuere, con esta información previa será más fácil diseñar planes u opciones nutricionales específicas. Y esto, a la larga, marcará la diferencia.

## **A) Objetivos**

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.

1. Realizar investigaciones para generar conocimiento científico, que favorezca una adecuada alimentación y nutrición de la población del país.
2. Potenciar la vinculación con el medio externo, a través de la transferencia de conocimientos y capacidades alimentarias nutricionales a la comunidad.
3. Establecer lazos con instituciones públicas y privadas interesadas en el componente alimentario nutricional.
4. Fomentar la investigación alimentaria nutricional dentro del Departamento de Nutrición y Salud Pública.
5. Potenciar la formación de jóvenes científicos capacitados para desarrollar investigaciones alimentarias nutricionales con alto rigor epidemiológico.
6. Lograr en el mediano plazo el empoderamiento en la generación del conocimiento y transferencia de capacidades en el ámbito alimentario nutricional que alcancen un nivel científico en el contexto regional y nacional.

## **B) Antecedentes**

Histórica de la epidemiología nutricional: La dieta y la alimentación han formado parte del pensamiento ya desde tiempos remotos. Hipócrates decía “ni la medicina habría sido descubierta si a los enfermos les hubieran convenido en sus dietas y alimentación las cosas que comen y beben los sanos”.

Aunque, la epidemiología nutricional como área de conocimiento es relativamente nueva, la identificación de numerosos nutrientes a través del empleo de métodos epidemiológicos data de al menos 200 años.

El interés inicial de la epidemiología nutricional radicaba en el estudio de enfermedades carenciales. Ya a mitades del siglo XVIII, Lind puso de

manifiesto que el consumo de fruta fresca y verdura podía conducir a la curación del escorbuto, lo que se traduce, en última instancia, en la compensación de una deficiencia de vitamina C. similares resultados fueron observados para otros síndromes carenciales como el beri beri, la pelagra o el síndrome de keshan a lo largo del siglo XIX y del siglo XX, mucho antes del descubrimiento de las vitaminas implicadas.

Sin embargo, en las últimas décadas de la epidemiología nutricional ha modificado sus objetivos. El interés principal de los epidemiólogos nutricionales en los últimos años ha sido el estudio riguroso de las enfermedades más prevalentes en las sociedades occidentales, principalmente las enfermedades cardiovasculares y el cáncer sin olvidar otras patologías tales como la diabetes, la osteoporosis, las cataratas o las malformaciones congénitas.

## **Conclusión:**

La **epidemiología nutricional** es una disciplina que tiene presente y futuro, en miras de mejorar la salud de la mayoría de la población. No en vano, quien desee establecer cambios de calado ha de tener en cuenta las pautas globales y nacionales en el consumo de alimentos. En consecuencia, conocer qué aporta en un mundo global es muy interesante. Es una ciencia que estudia la distribución y frecuencia en relación a los alimentos, la dieta, salud y bienestar, tanto de un individuo como de una población.

# Bibliografías:

[A qué se dedica la epidemiología nutricional y por qué es vital en un mundo globalizado | Universitat Carlemany](#)

[EPIDEMIOLOGIA DE LA NUTRICION-250808.pdf \(ujat.mx\)](#)

[Epidemiología Alimentaria Nutricional :: Universidad del Bío-Bío :: \(ubiobio.cl\)](#)

[importancia de la Epidemiología Nutricional \(sica.int\)](#)