



## Ensayo

### “Epidemiología de la nutrición”

**Limberg Emanuel Altuzar López**

**Grado: 2**

**Grupo: A**

**Materia: Epidemiología**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Nombre del docente:**

**Dr. Cecilio Culebro Castellanos**

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de abril de 2022.

## INTRODUCCIÓN

La epidemiología nutricional estudia específicamente los aspectos nutricionales y alimentarios, es decir, tanto lo biológico como lo social del acto alimentario dentro de una población determinada. Hay que tener en cuenta que las variables nutricionales y alimentarias son complejas de medir y por tanto se requiere del apoyo de otras ciencias relacionadas con la nutrición.

## Conceptos básicos

### ➤ Epidemiología

Encargada de hacer el estudio de la historia natural de la enfermedad desde sus estadios precursores pasando por sus manifestaciones y desenlace clínico.

### ➤ Nutrición

Ciencia encargada en estudiar la forma en la que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer, mediante el análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con la salud y la enfermedad.

## Epidemiología Nutricional

La epidemiología nutricional es uno de los campos más fascinantes y de utilidad para el profesional dietista-nutricionista entre otras porque permite conocer lo que comemos y la calidad de la dieta a nivel poblacional. Así mismo permite conocer qué tan saludables estamos de acuerdo con la composición corporal.

Los estudios descriptivos permiten describir el estado nutricional, así como los problemas de salud relacionados con la dieta, desde que aportan información sobre la distribución de los hábitos de vida, consumo alimentario, actividad física y variables sociodemográficas de los grupos poblaciones y en áreas geográficas específicas.

Por otro lado, los estudios analíticos permiten conocer la asociación entre diferentes factores de exposición de la dieta y el desarrollo de enfermedades. Para ello, se requiere la aplicación de técnicas estadísticas adecuadas.

La epidemiología nutricional es una herramienta muy útil para determinar la evidencia científica de los problemas relacionados con la dieta y la nutrición a resolver 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.

De un modo esquemático, puede afirmarse que la demografía suministra los datos de población necesarios para las tareas siguientes:

- Elaboración de tasas y otros indicadores sanitarios. Los números absolutos no miden la intensidad de los fenómenos de salud (morbilidad, mortalidad, estado inmunitario de la población, etc.), por lo que necesariamente deben utilizarse valores (tasas, proporciones, etc.) que relacionen a la población afectada con la expuesta. Del mismo modo, indicadores de recursos sanitarios, como el número de camas hospitalarias, de personal sanitario y otros, se expresan como valores relativos referidos a la población atendida.
- Estudios epidemiológicos.
- Planificación y programación. Para planificar y programar las actividades de salud pública también se requiere, obviamente, el conocimiento preciso del volumen y la estructura de la población cuya cobertura se pretende e, incluso, se hace necesario estimar o prever su evolución en un tiempo determinado.

Las variables de ingesta de nutrientes son variables continuas. Además, las variables de consumo de alimentos se recogen como frecuencias de ingesta (1, 2, 3...) y por tanto también se consideran variables continuas. Sin embargo, existen varias razones por las que es útil usar estas variables como categóricas, utilizando, por ejemplo, quintiles de consumo. Primero, se evita la asunción de relación lineal entre la exposición y la enfermedad. Además, permite calcular medidas de asociación para cada una de las categorías de exposición y, si las categorías son estándar, permite una mayor comparabilidad entre estudios. Finalmente, su uso disminuye el error introducido por los valores fuera de rango. También existen desventajas, la fundamental es que el poder estadístico de los modelos disminuye y que el ajuste por variables categóricas no es tan bueno como cuando la variable es continua.

La pandemia de obesidad es una enfermedad estrechamente relacionada con la nutrición que no es solo un problema estético sino también un problema médico que aumenta el riesgo de enfermedades y problemas de salud, como enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y algunos tipos de cáncer. La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos, es por ello que 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 tiamina (vitamina B1) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D.

## CONCLUSIÓN

La importancia de la epidemiología nutricional son las diferentes actividades que se realizan en base a la alimentación y la salud, se desarrolla a nivel colectivo con una perspectiva comunitaria, con el objetivo de cambiar los hábitos alimenticios y el estado nutrimental, para mejorar la calidad de vida de las poblaciones.

## Bibliografía

1. De, F., Universidad, F., & De Madrid, C. (n.d.). Ficha Docente: EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL CURSO 2021-22 GRADO EN FARMACIA. <http://147.96.70.122/Web/Programa/803554.pdf>
2. Elaboración de estudios de epidemiología nutricional. (2020, marzo 27). Fundación Universitat-Empresa de Les Illes Balears MP. <https://fueib.org/es/investigadors/65/otri/catalogo/2/356/servicio/elaboracion-de-estudios-de-epidemiologia-nutricional>