



Universidad del sureste

Campus Comitán

Licenciatura en Medicina Humana

Ensayo: Epidemiología nutricional

Nombre del alumno: García Aguilar

Paola Montserrat

Grupo: "B"

Grado: Segundo semestre

Materia: Epidemiología II

Nombre del profesor: Culebro

Castellanos Cecilio

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de Abril del 2022

Epidemiología nutricional

Introducción

El objetivo del presente ensayo es brindar conocimiento sobre la importancia que tiene la epidemiología nutricional y su relación con el estado de salud de los seres humanos.

Para iniciar es importante retomar conceptos básicos como lo son:

Alimentación: se define como el conjunto de actividades y procesos por los cuales tomamos alimentos del exterior que nos aportan energía y sustancias nutritivas, necesarias para el mantenimiento de la vida.

Alimento: Es definido como cualquier sustancia, procesada, semiprocada o cruda que se utiliza para el consumo humano, e incluye bebidas y gomas de mascar y cualquier sustancia que se ha utilizado en la producción, preparación o tratamiento de "**alimentos**"

Contaminación cruzada: transporte de sustancias perjudiciales o microorganismos patógenos a través de manos, superficies en contacto con el alimento, esponjas, toallas de tela y utensilios que entran en contacto con el alimento crudo, y posteriormente con el alimento listo para el consumo, contaminándolo. La contaminación cruzada también puede ocurrir cuando el alimento crudo toca o gotea sobre o hacia los alimentos cocinados o listos para el consumo.

Control (verbo): adoptar todas las medidas necesarias para asegurar y mantener el cumplimiento de los criterios establecidos en el plan HACCP (controlar un proceso)

Enfermedad Transmitida por Alimentos (ETA): enfermedad que resulta de la contaminación llevada o transmitida a los seres humanos por alimentos que contienen sustancias perjudiciales. Las condiciones actuales incluyen cualquier fase en la producción, almacenamiento, transporte, distribución y procesamiento de productos alimentarios para humanos y animales.

Higiene alimentaria: conjunto de condiciones y medidas necesarias para la producción, procesamiento, almacenamiento y distribución de alimentos inocuos para el consumo humano.

La epidemiología nutricional es el estudio de los determinantes relacionados a la nutrición en la salud de la población, SU 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 y así mismo informar sobre la relación de la dieta y la enfermedad; y como estas influyen en el estado de salud de la población-

En la actualidad los hábitos dietéticos de la población no son los recomendados por los expertos en nutrición. Esto es así se relaciona a que vivimos en un entorno de superabundancia, en el que existe una amplia disponibilidad de productos alimentarios ultraprocesados los cuales son pobres en nutrientes esenciales y con alto contenido en energía, azúcares, grasas de mala calidad y sal y sobre todo a bajo precio, junto con estrategias de venta para promocionar su compra y consumo, lo que da como resultado de nuestra dieta, junto con otros factores de riesgo como por ejemplo sedentarismo, tabaquismo, y finalmente nos enfrentamos a una epidemia de obesidad y Enfermedades no transmisibles, enfermedades crónico degenerativas como lo son la diabetes e hipertensión arterial, la epidemiología nutricional es una rama de la salud pública que tiene como finalidad combatir la situación actual, mediante el estudio de la alimentación y una serie de intervenciones nutricionales a nivel comunitario, para que esto sea efectivo se debe conocer las condiciones y características sociales y demográficas de las comunidades o población a la que irán dirigidas las intervenciones nutricionales y valorados sus actos dietéticos para lograr su eficacia.

La nutrición y su relación con la salud pública es la ciencia que estudia la relación entre dieta y salud y sienta las bases para el diseño, ejecución y evaluación de intervenciones nutricionales a nivel comunitario y poblacional con el objeto de mejorar el estado de salud de las poblaciones.

La OPS redacta que una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas, ya anteriormente mencionadas, El consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes críticos (sal / sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans) se ha asociado con un mayor riesgo de factores de riesgo relacionados con

la dieta y enfermedades no transmisibles asociadas, así como retraso de crecimiento y enfermedades por deficiencia. Actualmente evidencia ha demostrado la importancia de la práctica adecuada de la lactancia materna y la alimentación complementaria y la importancia de promoverlas.

Las principales herramientas para la promoción de una alimentación saludable y a su vez la prevención de enfermedades son; el plato del buen comer y la jarra del buen beber

El Plato del Bien Comer y la jarra del buen beber forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual da los criterios para la orientación alimentaria. NOM-043-SSA2-2005. Son instrumentos con propósitos de ayuda gráfica, para ilustrar como promover una dieta saludable con el fin de reducir los factores de riesgo para desencadenar una enfermedad.

Conclusión:

Una alimentación saludable es fundamental para reducir la incidencia de enfermedades en la población, por lo consiguiente es fundamental para el personal de salud la promoción hacia alimentación saludable, y la epidemiología nutricional ya que así reducirían los casos de enfermedades no transmisibles como lo es la obesidad.

Bibliografías:

Nutrición. (2019). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud.

<https://www.paho.org/es/temas/nutricion>

Bibliografía:

Vinuesa, J -Ed- (1994). Demografía. Análisis y proyecciones. Madrid: Editorial Síntesis.

Livi-Bacci, M. (1993) Introducción a la demografía. Barcelona: Ariel.