



**Universidad del sureste**

**Campus Comitán**

**Licenciatura en Medicina Humana**

**Tema: Ensayo sobre la epidemiología  
de la nutrición**

**Nombre del alumno: Carlos Rodrigo  
Velasco Vázquez**

**Grupo "B"**

**Grado: Segundo semestre**

**Materia: Epidemiología I**

**Nombre del Docente: Cecilio Culebro  
Castellanos**

Comitán de Domínguez Chiapas a 31 de marzo del 2022

# Epidemiología de la nutrición

Como bien sabemos la alimentación es uno de los principales determinantes de la salud de las poblaciones. Podemos poner como el ejemplo más común y fácil de explicar la ingesta adecuada de alimentos, que se refiere a una alimentación completa, saludable y todos los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento (proteínas, lípidos, vitaminas, minerales, carbohidratos), en un óptimo equilibrio. Pero en contraste podemos poner como ejemplo a una alimentación deficiente, que como consecuencia de esto podemos tener los cuadros clínicos característicos de las enfermedades carenciales, como anemia, desnutrición entre muchas otras, o sea, todas aquellas que se producen por un déficit alimentario. Pero al contrario de esto, en los últimos años y gracias al avance tecnológico e industrial y también de la globalización a nivel mundial, han aparecido diversas enfermedades a las que su etiología han sido asociadas a la alimentación, de manera específica a un sector especial de alimentos que con mucha frecuencia aparecen en estas enfermedades, como un factor determinante de ellas, que son las enfermedades crónicas o más comúnmente nombradas en los últimos días, el síndrome metabólico. Como ejemplo de estas enfermedades tenemos principalmente a la obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, osteoporosis y cataratas.

Las enfermedades crónicas difieren principalmente de las carenciales en que en las carenciales son en su mayoría reversibles al implementar en la dieta del enfermo todos los nutrientes que necesita, en cambio las enfermedades crónicas son producto de un exceso o una desregulación en la ingesta de estos medicamentos, lo que provoca alteraciones en diferentes niveles y complejidad en el cuerpo humano, haciendo que restablecer la salud no sea tan sencillo y en algunas ocasiones ser irreversible.

Tratar de comparar todos los factores que hacen posible la generación de las enfermedades crónicas es un poco compleja y a veces difícil de elaborar, en primera porque el estudio de los nutrientes presentes en los alimentos son difíciles de cuantificar y varían mucho de un alimento a otro así sean los mismos, las concentraciones siempre se modifican. En segundo punto porque la alimentación de un individuo es muy variada y no se sabe realmente cual de todos los alimentos es el causante o detonante real de padecimiento final.

Es aquí donde entra en juego la epidemiología nutricional, que antes que todo intenta descubrir y encontrar la relación que existe entre el consumo de los alimentos y las enfermedades que pueden relacionarse con ello.

Desde hace mucho tiempo esta relación ha venido haciéndose más notoria, con el incremento de las enfermedades crónicas también se hizo más importante. Es esencial y necesario conocer la relación entre estos dos factores. Como ejemplo podemos poner la relación que existe entre el consumo excesivo de carbohidratos,

lípidos y grasas en una dieta diaria y su relación con la aparición de diabetes y con eso otras enfermedades asociadas a ella.

Es entonces la epidemiología nutricional una ciencia que se apoya en las herramientas usuales de la epidemiología, como lo son la estadística, las matemáticas y los ensayos clínicos científicos.

La epidemiología nutricional se centra entonces en el papel que juega la dieta en el desarrollo y la prevención de las enfermedades crónicas. Podemos notar en los últimos años los avances de la epidemiología nutricional que ha podido relacionar ciertos nutrientes, como las vitaminas antioxidantes, la fibra o diferentes tipos de ácidos grasos. Por ejemplo, se ha observado que el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares aumenta con la ingesta de ácidos grasos, mientras que disminuye con la ingesta de fibra.

Ahora vamos a comentar algunos de los conceptos básicos que se revisan en el estudio de la epidemiología nutricional.

### Nutrientes

En el marco de esta relación podemos notar que para investigar la existencia de relaciones etiológicas la importancia de utilizar el análisis de los nutrientes se centra en el estudio en el hecho de que el uso de la ingesta total de un nutriente proporciona la hipótesis que relaciona la dieta y el riesgo de generar una enfermedad. Es un poco complicado relacionar de manera precisa los alimentos con la aparición de una enfermedad porque hay muchas que son multifactoriales y la alimentación no es el foco central de la etiología de la enfermedad.

### Variación de la ingesta alimentaria y análisis de datos nutricionales.

En los estudios epidemiológicos nutricionales cuyo objetivo es analizar la relación entre la alimentación y el desarrollo de enfermedades crónicas, la exposición de interés suele ser la ingesta de un nutriente a largo plazo. Este plazo puede ser de semanas o meses, o en sus pedidos más largos de algunos años. El principal problema de esto es que como mencionamos antes los hábitos alimenticios de las personas pueden variar mucho de un día a otro y eso hace difícil su seguimiento o relacione entre el alimento y cierto tipo de enfermedades. Por eso es que en la epidemiología nutricional resulta esencial disponer de instrumentos de medición de la ingesta alimentaria que permitan cuantificar de forma adecuada las variaciones existentes y de esa forma evitar que se produzca el error en la estimación de los efectos de los alimentos sobre la salud del individuo.

### Instrumentos de recogida de información alimentaria y nutricional

Los instrumentos de recolección de información alimentaria y nutricional se clasifican en dos grandes grupos, según de donde proceda la información:

1. En los métodos indirectos, que como ya conocemos la información se obtiene de forma colectiva, de la población general, en una ciudad o en la nación.
2. Métodos directos, que se recoge la información a nivel individual, mediante el uso de biomarcadores que permiten estimar la ingesta nutricional o bien mediante cuestionarios alimentarios.

### Conclusión

Podemos concluir entonces que la epidemiología nutricional puede ser utilizada como una herramienta muy útil en la prevención de ciertas enfermedades que agobian a la población general en un panorama actual como lo son la obesidad, la diabetes, hipertensión arterial y cáncer. La epidemiología nutricional nos da una pauta de los hábitos alimenticios que ocasionan un peligro y de esa manera nosotros podemos idear un plan o estrategia a medida que podamos evitarlos, prolongando así el estado de salud y la vida plena en nuestra población.

Es entonces indispensable conocer y entender que fijarse en la manera en que se alimenta la población es un elemento clave tanto para prevenir enfermedades así como restablecer la salud en caso de que aparezca una.

(Coral & Carmen, febrero de 2012)

## Bibliografía

Coral, C. B., & Carmen, G. C. (febrero de 2012). *Nutrición, salud y alimentos funcionales*.  
Universidad Nacional de Educación a Distancia.