



Universidad del sureste

Campus Comitán

Licenciatura en Medicina Humana

**Tema: Ensayo: Epidemiología de la
nutrición**

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Alinne Perez
Velasco**

Grupo: "B"

Grado: Segundo semestre

Materia: Epidemiología I

**Nombre del profesor: Culebro
Castellanos Cecilio**

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de abril de 2022

Epidemiología de la nutrición

En este ensayo abordaremos la epidemiología en la nutrición ya que tiene un ámbito muy importante como es la salud de la población y abarca aspectos tan diversos como la descripción de enfermedades, también el nivel de consumo de los diferentes alimentos y sus patologías, así como también la investigación de alimentos tóxicos y la ingesta de nutrientes.

En México, la medición de la inseguridad alimentaria (IA) en muestras representativas a nivel nacional y a partir de escalas basadas en la experiencia de los individuos se ha llevado a cabo por el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), que en 2008 incluyó la Escala Mexicana de Seguridad Alimentaria (EMSA) como parte del Módulo de Condiciones Socioeconómicas de la Encuesta de Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (MCS-ENIGH) con el propósito de medir la carencia por acceso a la alimentación dentro de las dimensiones de la medición de la pobreza. Además, se cuenta con una serie de estudios cuyo fin fue probar y validar la escala; medir la intensidad de la IA en grupos de población de la Ciudad de México, así como buscar asociaciones entre IA y obesidad en preescolares y enfermedades crónico degenerativas en adultos.



La epidemiología de la nutrición es esencial para la salud de la población ya que la mala alimentación ya sea por el exceso o escaso de nutrientes, esto provoca ciertas enfermedades en el ser humano, algunas curables o controlables, estas son las siguientes:

Desnutrición



La palabra desnutrición señala toda pérdida anormal de peso del organismo. Llamamos desnutrición de primer grado a toda pérdida de peso que no pase del 25% del peso que el paciente debería tener, para su edad; llamamos desnutrición de segundo grado

cuando la pérdida de peso fluctúa entre el 25 y el 40%, y, finalmente llamamos desnutrición de tercer grado, a la pérdida de peso del organismo más allá del 40%.

- Causas que producen la desnutrición

La principal causa de la desnutrición es por la deficiencia de calidad o cantidad de los alimentos.

La desnutrición infantil se registra como uno de los principales problemas de salud pública y bienestar social de América Latina; pues es una de las mayores causas de mortalidad y morbilidad evitable en los niños y niñas de Latinoamérica; que, además, se encuentra relacionada por los deficientes determinantes sociales, económicos y políticas de salud de la gran mayoría de países de la región.

Sobre peso

¿Cuándo es sobrepeso?

Quien registre un IMC igual o superior a 30 tiene obesidad y aquellas personas con un IMC igual o superior a 25, tiene sobrepeso.

¿Cómo puedo evitar el sobre peso?

Llevar una dieta sana es la forma más sencilla de prevenir la obesidad. Incluye en tus comidas alimentos saludables tales como lácteos, cereales, frutas, carnes, verduras, legumbres, entre otros. Evita la comida chatarra, así como aquellos alimentos que contengan altos niveles de grasa.

Obesidad

La obesidad es una enfermedad crónica, producida por el consumo excesivo de grasas, azúcares y carbohidratos, lo que provoca la acumulación de grasa en nuestro cuerpo. Otra causa es la poca o nula actividad física en la vida diaria.



La obesidad es el principal factor de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades osteoarticulares y ciertos tipos de cáncer. En México, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2006, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en preescolares fue de 16.7%; en escolares, de 26.2%, y en adolescentes, de 30.9%. En adultos la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de 39.7 y 29.9%, respectivamente.

Formula

IMC

El índice de masa corporal (IMC) es la relación entre la masa corporal de una persona y su estatura. Según los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el IMC uno de los principales recursos para evaluar el estado nutricional.

En conclusión, la epidemiología nutricional analiza los alimentos que la población consume con más frecuencia, así como también las enfermedades que puede causar el exceso de tipos de alimentos no saludables o la deficiencia de los alimentos de cada comunidad o persona, esto a consecuencia de los factores determinantes como lo son lo económico, social, cultural, ya que en algunas partes del mundo no cuentan con los recursos necesarios para tener una buena alimentación. Esto ocasiona enfermedades de gran importancia para la población, toda la población debe de estar informada sobre todos los tipos de enfermedades para la prevención de estas. Es así como la epidemiología de la nutrición le importa la obtención de esa información para la prevención y la promoción sobre la buena alimentación que debe tener la sociedad.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Mundo-Rosas, Verónica, Shamah-Levy, Teresa, & Rivera-Dommarco, Juan A. (2013). Epidemiología de la inseguridad alimentaria en México. *Salud Pública de México*, 55(Supl. 2), S206-S213. Recuperado en 25 de abril de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003636342013000800018&lng=es&tlng=es.

Kac, G., & García Alvear, J. L.. (2010). Epidemiología de la desnutrición en Latinoamérica: situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 25(Supl. 3), 50-56. Recuperado en 26 de abril de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000900008&lng=es&tlng=es

Barquera CS, Campos-Nonato I, Rojas R, et al. Obesidad en México: epidemiología y políticas de salud para su control y prevención. *Gac Med Mex*. 2010;146(6):397-407.

