



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**CAMPUS COMITÁN**

**LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA**

**TEMA: ENSAYO DE EPIDEMIOLOGIA DE LA  
NUTRICION.**

**ALUMNO: JOSHUA DANIEL MAZARIEGOS  
PEREZ**

**Grado: 2°**

**Grupo: C**

**Materia: Epidemiologia**

**Docente: Dr. Cecilio Culebro Castellanos**

## Contenido

<b>Introducción.....</b>	<b>3</b>
<b>Introducción a la epidemiología de la nutrición.....</b>	<b>3</b>
<b>Conceptos generales. ....</b>	<b>4</b>
<b>Objetivos de la epidemiología de la nutrición.....</b>	<b>5</b>
<b>Antecedentes.....</b>	<b>6</b>
<b>Conclusión.....</b>	<b>6</b>
<b>Bibliografías. ....</b>	<b>7</b>

## **Epidemiología de la nutrición.**

### **Introducción.**

En el presente trabajo se estará dando a conocer un tema muy importante en la salud de las poblaciones humanas, en donde, en este caso, los determinantes son los estilos de vida, y desglosando un poco más, los factores de estos determinantes son la alimentación y la nutrición. Este tema es de suma importancia, ya que, desde muy temprana edad, desde el día del nacimiento, el ser humano, puede llegar a presentar signos de obesidad o desnutrición, pero no solamente desde el nacimiento, sino, en todo el transcurso de su vida.

Por ello, se cuenta con una herramienta y disciplina, que nos ayudara de muchas maneras a medir los estilos de vida, o de otra manera, nos proporcionara datos indispensables para poder identificar y cuantificar casos de desnutrición y obesidad en las poblaciones humanas. Esta herramienta es la epidemiología de la nutrición que, en este trabajo, se estará dando una introducción a esta disciplina, abordan conceptos generales que nos apoyaran para una mejor comprensión del tema, igual se estará tratando objetivos de la epidemiología de la nutrición, y antecedentes en los cuales daremos un apartado a los biomarcadores.

### **Introducción a la epidemiología de la nutrición.**

La salud es muy importante para el ser humano, al igual para el desarrollo económico y social. En la declaración de Ottawa se hace hincapié en que la salud es una responsabilidad personal

Las enfermedades crónicas, en las cuales entra la obesidad y la desnutrición son un problema de salud en países como México y China.

Para comprender mejor este tema de la epidemiología de la nutrición tenemos que tener en cuenta, que es la epidemiología, tomando a esta como la ciencia que estudia la frecuencia y la distribución de las enfermedades, así como los factores y causas que las determinan en las poblaciones humanas.

Entendiendo esto, podemos decir que la epidemiología de la nutrición es uno de los campos con más utilidad para el profesional de salud, preferentemente los dietistas-

nutricionistas, porque esto les permite conocer lo que comemos y la calidad de la dieta a nivel poblacional. Así mismo permite conocer que tan saludables estamos de acuerdo con la composición corporal.

La epidemiología de la nutrición es una herramienta muy útil para determinar la evidencia científica de los problemas relacionados a 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.

En otras palabras, este estudio, plantea el monitoreo de: consumo de alimentos, ingesta de nutrientes y el estado nutricional; generando nuevas hipótesis sobre la relación de la dieta y la enfermedad, y además habrá de considerarse la vulnerabilidad socio-cultural y la política.

### Conceptos generales.

- **Epidemiología:** ciencia que estudia la frecuencia y la distribución de las enfermedades, así como los factores y causas que las determinan en las poblaciones humanas.
- **Nutrición:** se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos para el organismo.
- **Alimentación:** es la elección, preparación y consumo de alimentos, lo cual tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde se vive.
- **Alimentación saludable:** cumple con necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud.
- **Alimentación no saludable:** aporta poco valor nutricional y tiene muchas calorías pues usualmente son ricos en grasas y azúcares.
- **Sobrepeso y obesidad:** ambas son enfermedades, que son una acumulación anormal o excesiva de grasa perjudicial para la salud. Provocando diabetes, infertilidad y enfermedades cardiovasculares.

- **Nutrición preventiva:** herramienta eficaz para frenar o disminuir la aparición de enfermedades que se presentan como respuesta a una deficiencia o mal hábito alimenticio; se realiza para detectar, estudiar y corregir errores tanto en la alimentación, como en los hábitos alimenticios; y es una serie de planes alimenticios para niños, jóvenes y adultos.
- **Dieta:** es la pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos, siendo esta, completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.
- **Vigilancia nutricional:** tener conocimiento del estado nutricional de una población, identificando oportunamente, individuos, familias y comunidades con alto riesgo de sufrir desnutrición aguda para brindar atención.

### Objetivos de la epidemiología de la nutrición.

- Describir la distribución y magnitud de las enfermedades relacionadas con la nutrición y los desequilibrios nutricionales y alimentarios de las poblaciones humanas.
- Identificar las causas de las enfermedades relacionadas con la nutrición.
- Proporcionar la información necesaria para planificar y gestionar servicios y programas para la prevención, control y tratamiento de dichas enfermedades.
- Estimar la frecuencia de una enfermedad en una población determinada, ya sea la prevalencia o bien la incidencia.
- Estimar la supervivencia de un grupo de pacientes con una enfermedad o condición de salud.

## **Antecedentes.**

Son altamente conocidas las limitaciones de los cuestionarios para medir la dieta consumida con suficientes validez y precisión. Aunque se intente mejorar la validez de dichos instrumentos utilizando registros de dieta o varios recordatorios de 24 horas, en lugar de los menos precisos cuestionarios semicuantitativos de consumo de alimentos, siempre existen errores aleatorios y sistemáticos que hacen que las medidas autorreportadas de la dieta se alejen de la realidad. Estos errores en la medida de los alimentos consumidos, se extienden a los nutrientes y otros componentes de los alimentos derivados de la ingesta consumida, no sólo porque la ingesta no se haya anotado con validez y precisión, sino porque existen otros factores como la variabilidad en la composición del alimento consumido, etc que también contribuyen a que los nutrientes y componentes de los alimentos derivados de manera teórica a través de tablas de composición de alimentos, no se ajusten fielmente a la realidad consumida. Está ampliamente demostrado que, la determinación correcta de la exposición a la dieta es crucial en la investigación de la relación entre dieta y enfermedad. Por ello es necesario disponer de otras medidas alternativas para conocer el consumo de alimentos y los nutrientes.

Los biomarcadores nutricionales son importantes para la investigación futura entre dieta y salud, ya que pueden aportar una medida más objetiva de la dieta consumida. Un biomarcador es una característica que puede ser objetivamente medida y evaluada como un indicador de un proceso biológico normal, un proceso patológico o una respuesta farmacológica a una intervención terapéutica.

## **Conclusión.**

Para culminar con el tema, nos debe quedar claro que lo más importante para los profesionales de salud, es combatir y disminuir la incidencia de enfermedades crónicas, ya que estas al no ser transmisibles, son imposibles de erradicar, pero es posible de controlar, para ello, se necesita de esta disciplina, para obtener datos nutricionales de una población u individuo, con la ayuda de la vigilancia nutricional, siendo de esta forma indispensable para la salud de una población. Pero hay que

tener conocimiento de puede haber sesgos en tipos de estudios como estos, ya que depende mucho de la participación de la población y del individuo.

## Bibliografías.

- Universidad de alicante. (2021). Epidemiología nutricional. *Universidad de alicante*. <https://cvnet.cpd.ua.es/Guia-Docente/GuiaDocente/Index?wcodest=&wcodasi=27528&wlengua=es&scaca=>
- Fueib. (-). Elaboración de estudios de epidemiología nutricional. *fundación universitaria empresa de les ibes balears*. <https://fueib.org/es/investigadors/65/otri/catalogo/2/356/servicio/elaboracion-de-estudios-de-epidemiologia-nutricional>
- Kern pharma. (2021). Como prevenir el sobrepeso y la obesidad. *Kern pharma*. <https://carc1975.files.wordpress.com/2018/07/aritmetica-de-baldor.pdf>
- Topdoctors. (-). Nutrición preventiva. *Topdoctors*. <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/nutricion-preventiva>
- Salud180. (-). Dieta. *Salud180*. <https://www.salud180.com/salud-az/glosario/dieta#:~:text=Una%20dieta%20es%20la%20pauta,o%20mantener%20cierto%20peso%20corporal.>
- L. armiñana, s. (2020). Epidemiología nutricional. *Universidad juan Agustín maza*. [http://repositorio.umaza.edu.ar/bitstream/handle/00261/1317/Epidemiologia\\_nutricional\\_SusanaArmi%C3%B1ana\\_pa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.umaza.edu.ar/bitstream/handle/00261/1317/Epidemiologia_nutricional_SusanaArmi%C3%B1ana_pa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- rene, B. (2014). Vigilancia nutricional. *Slideshare*. <https://es.slideshare.net/ByronRen/vigilancia-nutricional>