

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Campus Comitán

Licenciatura de Medicina Humana

Materia: Epidemiología.

Tema: Epidemiología de la Nutrición.

Alumno: Judith Anahí Díaz Gómez.

Docente: Doc. Cecilio Culebro Castellanos.

Semestre: 2° Grupo: "C"

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de abril del 2022.

INTRODUCCIÓN.

La epidemiología aplicada a la nutrición tiene un ámbito muy amplio y abarca aspectos tan diversos como la descripción de enfermedades carenciales, el estudio de la relación entre los niveles de consumo de determinados alimentos y diferentes patologías, la investigación de tóxicos alimentarios, entre otros.

Cabe mencionar que la nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en el cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

Algo importante en la vida del ser humano es tener una vida saludable y para esto se necesita gozar de una buena Nutrición es fundamental ya que cumple con las necesidades del cuerpo para mantener una buena salud.

A continuación se desarrolla el tema Epidemiología de la Nutrición.

DESARROLLO.

En sí, epidemiología se refiere al estudio de una población dentro de un tema en específico.

Ahora bien, la epidemiología de la nutrición es el estudio de los determinantes relacionados a la nutrición en la salud de la población, cuyo objetivo principal es el monitoreo de consumo de alimentos, ingesta de nutrientes y el estado nutricional; generar nuevas ideas sobre la relación de la dieta y la enfermedad; y, además habrá de considerar la vulnerabilidad socio-cultural y la política. Así mismo se encarga de buscar los factores que predisponen las enfermedades, por lo que, el tipo de nutrición que una persona tenga, de ahí se deriva su estado de salud; de esta forma nos permite conocer qué tan saludables estamos de acuerdo a la composición corporal.

Dentro de los factores que predisponen las enfermedades están los sociales, físicos, culturales biológicos y políticos. Así mismo los factores determinantes son la economía, el entorno, los usos y costumbres, el sobrepeso y la desnutrición.

En un entorno saludable es necesario conocer que la promoción y la prevención son primordiales para llevar a cabo una mejor alimentación que la que acostumbramos tener; las principales herramientas de uso son: la pirámide nutricional, la jarra del buen beber y el plato del buen comer.

Para tener una dieta saludable es importante que la alimentación sea:

- Completa: incluye productos de todos los grupos de alimentos, al combinarlos aportarán los nutrientes necesarios.
- Equilibrada: tomar cantidades apropiadas de alimentos, pero sin excesos.
- Suficiente: que cubra las necesidades del organismo para asegurar sus funciones vitales y permita mantener un peso corporal adecuado.
- Variada: la combinación de diferentes alimentos proporcionará los aportes de vitaminas y minerales que el organismo necesita.

- Adecuada para cada individuo: adaptar una dieta a las necesidades de cada individuo (edad, sexo, actividad, historia clínica, constitución corporal, hábitos alimentarios, época del año y gusto).

El Plato del Buen Comer.

- Verde: Verduras y frutas. Por ejemplo: acelgas, verdolagas, espinacas, brócoli, chayote, jitomate, hongos, zanahoria, pepino, lechuga; frutas como guayaba, melón, mandarina, plátano, manzana, papaya, uvas; entre otros.
- Amarillo: Cereales y tubérculos. Como: maíz, trigo, avena, cebada, amaranto, arroz, tortillas, pan integral, pastas; tubérculos como papa, camote, yuca, etc.
- Rojo: Leguminosas y alimentos de origen animal: frijol, haba, lenteja, alubia, soya texturizada; alimentos de origen animal como leche, queso, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes embutidos, etc.

Las porciones de alimentos que debemos comer cambian de persona a persona. Sin embargo, para una idea general y más clara de cómo medir las porciones, se recomienda:

- Frutas y verduras: en fruta equivale al puño de la mano, es decir, 2 o 3 frutas al día; así como de 3 a 5 porciones de verdura.
- Cereales: Para el arroz, cereal y pastas, una porción corresponde a $\frac{1}{2}$ taza medidora; para alimentos como pan de caja o tortilla es una pieza; y $\frac{1}{2}$ pieza para papa, bolillo o telera; entre otros cereales.
- Alimentos de origen animal: Una porción equivale a la palma de la mano en filetes de pescado, pechugas de pollo aplanadas o bistecs. Si se trata de pieza de pollo, es una pieza chica pero sin piel. Para las carnes frías, se entiende por porción dos rebanadas delgadas de jamón o pechuga de pavo. Para el huevo la porción es una pieza o dos claras. Para la leche y el yogur una porción es igual a una taza.

- Leguminosas: Una porción de leguminosas es $\frac{1}{2}$ taza de frijoles, garbanzos, lentejas, habas, entre otros. En cada ocasión, no se debe consumir más de una taza de un tipo de leguminosas.
- Grasas: Las grasas recomendadas son las oleaginosas (semillas o frutos de vegetales) como son: nueces, pistaches, almendras, cacahuates o avellanas; incluir como complemento para los alimentos sin pasarse de un puño. Evitar al máximo las grasas animales como crema, manteca o mantequilla. Los aceites usarlos en pequeñas porciones para preparar o aderezar los alimentos.

Lo importante es realizar cambios en el estilo de vida, donde la familia participe con una alimentación que contenga verduras, frutas, leguminosas y algún alimento de origen animal; de esta forma podremos gozar de una buena salud por medio de la alimentación y nutrición. Así mismo, es posible evitar muchas enfermedades como por ejemplo sobrepeso u obesidad y desnutrición, entre otras más avanzadas.

CONCLUSIÓN.

El estudio de la epidemiología de la nutrición es un tema que abarca el saber de la salud de una población, ya que de su propia alimentación se deriva el estado de salud en el que se encuentre la población. Es por eso que la epidemiología de la nutrición se encarga de inspeccionar y de la misma forma orientar a las personas a participar en el cuidado de su salud por medio de la alimentación.

Es importante conocer, saber y tener una educación nutricional para que de esta forma el estilo de vida de cada familia sea saludable y así prevenir muchas posibles enfermedades. El uso de las herramientas es indispensable para llevar un control y disciplina en la variedad de consumo de alimentos.

Conocer, analizar y evaluar la relación entre el modelo dietético, los componentes de la dieta (alimentos, energía, nutrientes, y otros componentes no nutritivos) y otros aspectos del estilo de vida (actividad física) con la prevención, mantenimiento y promoción de la salud o con la incidencia y prevalencia de las enfermedades relacionadas con la nutrición (enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer, obesidad, desórdenes alimentarios, anemia, diabetes); son los rasgos a conocer y evitar dentro de la epidemiología de la nutrición.

BIBLIOGRAFIA.

<https://imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>

<https://www.sica.int/busqueda/Noticias.aspx?IDItem=35897&IDCat=3&IdEnt=115>

<https://cvnet.cpd.ua.es/Guia->

[Docente/GuiaDocente/Index?wcodest=&wcodasi=27528&wlengua=es&scaca=](https://cvnet.cpd.ua.es/Guia-Docente/GuiaDocente/Index?wcodest=&wcodasi=27528&wlengua=es&scaca=)

<http://147.96.70.122/Web/Programa/803554.pdf>