



LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

TEMA:

ENSAYO EPIDEMIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN

GALIA MADELINE MORALES IRECTA

GRADO: 2 GRUPO: C

CECILIO CULEBRO CASTELLANOS

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>EPIDEMIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>CONCEPTOS DE LA NUTRICION .....</b>	<b>4</b>
<b>OBJETIVOS DE LA EPIDEMIOLOGIA DE LA NUTRICION .....</b>	<b>5</b>
<b>ANTECEDENTES .....</b>	<b>5</b>
<b>ENFERMEDADES ASOCIADAS A MALA     NUTRICION. ....</b>	<b>5</b>
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>6</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>7</b>

## **INTRODUCCIÓN**

En este documento se hablará de la nutrición, de su importancia en nuestra vida cotidiana y el cómo es aplicada día con día. Cada ser humano cuenta con una alimentación variada y de acuerdo a su estilo de vida, así como también del lugar de residencia y su economía, por consiguiente, se obtiene una buena o mala salud ya que los alimentos son indispensables para la vida, estos alimentos nos brindan energía, y los nutrimentos que el cuerpo requiere para estar fuertes y pueda trabajar bien, al mismo tiempo si no tenemos una buena alimentación podemos contraer enfermedades por deficiencia de ciertas vitaminas, hierro, e incluso modas del veganismo y dietas pueden dejarnos en estados de ansiedad, desnutrición por falta de proteínas y por la gran desinformación que existe, o con problemas psicológicos con nuestro cuerpo.

Aunque en este aspecto es muy importante tener en cuenta la salud mental ya que a consecuencia de trastornos mentales y ciertos estereotipos que la sociedad impone y sigue, están enfermedades graves como la bulimia o la anorexia.

La nutrición forma parte del proceso salud-enfermedad ya que, si es bien fomentada ayuda en la promoción y prevención de casi todas las enfermedades, ya que un sujeto sano, es un sujeto con menos probabilidades de ciertas enfermedades.

## **EPIDEMIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN**

La epidemiología de la nutrición estudia específicamente los aspectos nutricionales y alimentarios, es decir, tanto lo biológico como lo social del acto alimentario dentro de una población determinada.

Los objetivos de la investigación epidemiológica son:

- 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

Los estudios descriptivos permiten describir el estado nutricional, así como los problemas de salud relacionados con la dieta, desde que aportan información sobre la distribución de los hábitos de vida, consumo alimentario, actividad física y variables sociodemográficas de los grupos poblaciones y en áreas geográficas específicas, mientras que los estudios analíticos permiten conocer la asociación entre diferentes factores de exposición de la dieta y el desarrollo de enfermedades. Para ello, se requiere la aplicación de técnicas estadísticas adecuadas. La epidemiología nutricional es una herramienta muy útil para determinar la evidencia científica de los problemas relacionados con 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.

La dieta puede contribuir a demorar o prevenir la aparición de un buen número de enfermedades y la adecuación de los hábitos alimentarios hacia modelos más saludables es uno de los elementos más importantes en las estrategias de promoción de la salud.

## **CONCEPTOS DE LA NUTRICION**

**Nutrición:** Es la ciencia que estudia la forma en la que el organismo utiliza la energía de alimentos para mantenerse y crecer.

**Nutriente:** es un compuesto químico (como las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas o los minerales) que forma parte de los alimentos. El cuerpo utiliza estos compuestos para funcionar y crecer.

**Componentes no nutritivos:** Son todas aquellas sustancias que no tienen una función imprescindible en el organismo.

**Dieta sostenible:** Las dietas sostenibles son aquellas que generan un impacto ambiental reducido y contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional, y a que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable. Además, protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles, nutricionalmente

adecuadas, inocuas y saludables, y optimizan los recursos naturales y humanos.

**Nutrición comunitaria:** el conjunto de actividades vinculadas a la Salud Pública, que, dentro del marco de la Nutrición Aplicada y la Promoción de la Salud, se desarrollan con un enfoque participativo de la comunidad.

## **OBJETIVOS DE LA EPIDEMIOLOGIA DE LA NUTRICION**

Son prevenir y combatir el desarrollo de las enfermedades crónicas más prevalentes (enfermedad cardiovascular, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, algunos tipos de cáncer, osteoporosis, etc.), consecuencia, en gran parte, del consumo excesivo o desequilibrado de algunos alimentos y/o nutrientes.

La Vigilancia Nutricional se entiende estar atentos a la nutrición a fin de tomar decisiones que permitan mejorar la nutrición de las poblaciones.

## **ANTECEDENTES**

La mala nutrición es uno de los grandes problemas de la vida moderna, debido a las prisas y a los horarios complicados se ha generado que la comida chatarra gane terreno y su exceso en grasas saturadas, sal y calorías, puedan dañar nuestra salud. La malnutrición por exceso afecta a hombres y mujeres, pero con mayor intensidad a las mujeres; afecta también a los niños y niñas desde muy pequeños incidiendo en su crecimiento y desarrollo; y afecta a todos los grupos socioeconómicos, pero principalmente a los grupos socioeconómicos más vulnerables.

## **ENFERMEDADES ASOCIADAS A MALA NUTRICION.**

- ❖ Diabetes.
- ❖ Osteoporosis.
- ❖ Cáncer De Colón.
- ❖ Sobrepeso y obesidad.
- ❖ Hipercolesterolemia.
- ❖ Gota.
- ❖ Caries.
- ❖ Enfermedades Cardiovasculares

## **CONCLUSIÓN**

Como conclusión se puede decir que tener una buena alimentación nos ayudara a prevenir muchas enfermedades en el futuro, ya que como bien estudia la epidemiología de la nutrición, con qué frecuencia surgen estos problemas, y es notable que en México por ser de los primeros lugares en obesidad infantil es un gran significativo de alerta sobre el tipo de alimentación que se tiene y las costumbres nuevas que debemos ir implementando para que pueda existir una mejora en nuestra vida.



## REFERENCIAS

(S/f). Pjud.cl. Recuperado el 26 de abril de 2022, de

<https://bienestar.pjud.cl/wp-content/uploads/documentos/contenidos-hijos/Enfermedades-Asociadas-a-una-Mala-Alimentaci%C3%B3n.pdf>

Bengoa Lecanda, J. M. (2003). Historia de la nutrición en salud pública. *Anales venezolanos de nutrición*, 16(2), 85–96.

[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522003000200005](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522003000200005)

Carbajal, A., Dpto, N. F., & Carbajal Azcona, Á.

(s/f). *Epidemiología nutricional (relación dieta-salud)*

*Dieta óptima ⇄ Salud óptima*. Ucm.es. Recuperado el

26 de abril de 2022, de

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2014-03-23-EN-master-2014-CV-1a-parte-comp-4.pdf>