



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



Campus Comitán

Licenciatura de Medicina Humana

TEMA: Ensayo de epidemiología de la nutrición

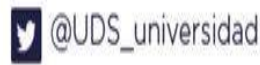
ALUMNO: Rosa del Carmen Hernández Hernández

SEMESTRE: 2°

GRUPO: C

MATERIA: Epidemiología

DOCENTE: Cecilio Culebro Castellanos



www.uds.mx

Mi Universidad

Tel. 01 800 837 86 68

ÍNDICE:

EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL.....	3
INTRODUCCIÓN:	3
CONCEPTOS BÁSICOS:.....	4
<input type="checkbox"/> Epidemiología	4
<input type="checkbox"/> Nutrición.....	4
<input type="checkbox"/> Fuentes demográficas	4
<input type="checkbox"/> Censo de población.....	4
USOS DE LA EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL	5
LA EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL: SU IMPORTANCIA EN UN MUNDO GLOBALIZADO	6
PLANTEAMIENTO DE ALTERNATIVAS NUTRICIONALES PÚBLICAS.....	6
ESTUDIO DE OPCIONES NUTRICIONALES PARA COLECTIVOS O INDIVIDUOS.....	7
DEMOGRAFÍA Y LA EPIDEMIOLOGÍA:.....	7
<input type="checkbox"/> Elaboración de tasas y otros indicadores sanitarios.	8
<input type="checkbox"/> Estudios epidemiológicos.....	8
<input type="checkbox"/> Planificación y programación.....	8
NUTRICIÓN COMUNITARIA:.....	9
CONCLUSIÓN:.....	10
BIBLIOGRAFÍAS:.....	11

EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL

INTRODUCCIÓN:

La epidemiología nutricional 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; brindar evidencia para la toma de decisiones; generar nuevas hipótesis sobre la relación de la dieta y la enfermedad; y, además habrá de considerarse la vulnerabilidad socio-cultural y la política.

Así como también estudia la relación entre la dieta y la salud desde una perspectiva poblacional, es decir, la proporción de individuos que presentan un determinado trastorno (prevalencia) y la frecuencia de aparición de nuevos casos (incidencia). El análisis nutricional de la dieta y el estudio de los hábitos alimentarios y otros fenómenos relacionados con la salud, como los factores físicos, biológicos, sociales o culturales, permiten intervenciones preventivas y de promoción de la salud más efectivas.

incluye:

- Realización de informes epidemiológicos en alimentación y nutrición
- Planificación y desarrollo de programas nutricionales y de hábitos alimentarios de promoción de la salud y de prevención de enfermedades
- Identificación de los factores que influyen en la nutrición
- Diseño e interpretación de encuestas alimentarias

CONCEPTOS BÁSICOS:

- **Epidemiología:** Se encarga de hacer el estudio de la historia natural de la enfermedad desde sus estadios precursores pasando por sus manifestaciones y desenlace clínico.
- **Nutrición:** Ciencia que estudia la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer, mediante el análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con la salud y la enfermedad.
- **Fuentes demográficas:** La disponibilidad de información estadística fiable y adecuada es una condición necesaria para el análisis, las fuentes demográficas permiten un complejo estudio de la población, de su evolución y del comportamiento de las variables sociodemográficas.
- **Censo de población:** Tiene carácter institucional y su única finalidad es el conocimiento del estado de la población, esto es, su tamaño, distribución y características.

Estos censos de población son recuentos individuales, universales y periódicos (normalmente de cada 10 años) que se deben realizar de forma simultánea. Informan sobre las principales características demográficas (Edad, sexo, estado civil, lugar de nacimiento y de residencia) y socioeconómicas (nivel de estudios, tipos de actividad, tipos de ocupación, etc.) de los individuos, así como de los hogares y las familias en relación con su composición y tamaño.

Estos indicadores nos ayudaran tanto a la nutrición en salud pública (public health nutrition) que es la ciencia que estudia la relación entre dieta y salud y sienta las bases para el diseño, ejecución y evaluación de intervenciones nutricionales a nivel comunitario y poblacional con el objeto de mejorar el estado de salud de las poblaciones.

Y a la epidemiología nutricional que es la ciencia que estudia la relación entre la dieta y la salud desde una perspectiva poblacional, es decir, la proporción de individuos que presentan un determinado trastorno (prevalencia) y la frecuencia de aparición de nuevos casos (incidencia).



USOS DE LA EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL

- Descripción de las enfermedades que se dan por carencias o excesos de nutrientes específicos.
- Investigación de las relaciones entre el consumo o no de determinados alimentos y la aparición de determinadas enfermedades.
- Investigación de tóxicos alimentarios.
- Estudio del rol de la nutrición y alimentación en la etiopatogenia o la evolución de las enfermedades.
- Estudio de los condicionantes del acto alimentario (factores económicos, culturales, agrícolas y fisiológicos).
- Evaluación de los instrumentos de valoración en la ingesta alimentaria.
- Descripción de estado nutricional de la población.
- Evaluación de eficacia /efectividad de los programas alimentarios.

LA EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL: SU IMPORTANCIA EN UN MUNDO GLOBALIZADO

Se puede hacer un análisis de una pequeña colectividad, de un municipio, región, país o mundial, si se desea. Ahora bien, la condición es que los datos que se obtengan sean fiables.

Es indudable que hoy, en las sociedades globales, conocer las tendencias culturales, religiosas o de creencias de determinados grupos es fundamental para entender los hábitos de nutrición. Y hoy ya no es suficiente con conocer los casos más cercanos, sino que se impone una perspectiva holística.

Además, de esta manera se pueden tomar decisiones con conocimiento de causa.

PLANTEAMIENTO DE ALTERNATIVAS NUTRICIONALES PÚBLICAS

El sector público puede y debe plantear alternativas nutricionales saludables. Pero para eso tiene que saber cuál es el punto de partida y, sobre todo, cuáles son los hábitos poco recomendables.

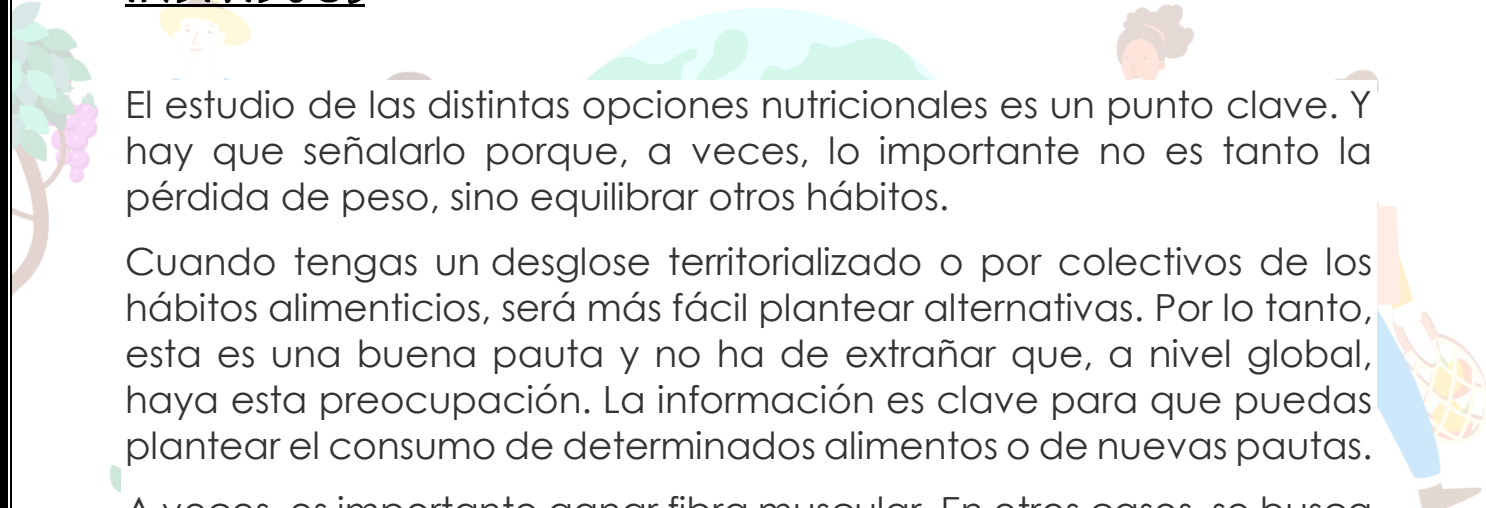
Por ejemplo, si una población abusa del consumo de carne, habrá que plantear otras alternativas nutricionales, como reducir el consumo o cambiar por otras proteínas. Lo mismo sucede en aquellas sociedades que abusan de los alimentos procesados o de los azúcares. Y hay que decir que problemas como la obesidad o la Diabetes de tipo 2 se están convirtiendo en situaciones de alto riesgo global.

No hay una relación igual en todo el mundo ni en todas las clases sociales. De hecho, conviene señalar que, en las sociedades

occidentales, los problemas de obesidad son más recurrentes en las familias de clase trabajadora. Y es ahí donde la epidemiología nutricional puede aportar una información útil.

Cuando se disponga de toda la información necesaria, será posible plantear desde los poderes públicos otras alternativas nutricionales. Por ejemplo, aumentando impuestos a determinados alimentos o reduciéndolos en otros.

ESTUDIO DE OPCIONES NUTRICIONALES PARA COLECTIVOS O INDIVIDUOS



El estudio de las distintas opciones nutricionales es un punto clave. Y hay que señalarlo porque, a veces, lo importante no es tanto la pérdida de peso, sino equilibrar otros hábitos.

Cuando tengas un desglose territorializado o por colectivos de los hábitos alimenticios, será más fácil plantear alternativas. Por lo tanto, esta es una buena pauta y no ha de extrañar que, a nivel global, haya esta preocupación. La información es clave para que puedas plantear el consumo de determinados alimentos o de nuevas pautas.

A veces, es importante ganar fibra muscular. En otros casos, se busca mantener un equilibrio en dietas vegetarianas. Otra opción es la de ingerir alimentos bajos en sodio. Finalmente, hay otro tipo de necesidades relacionadas con patologías prevalentes.

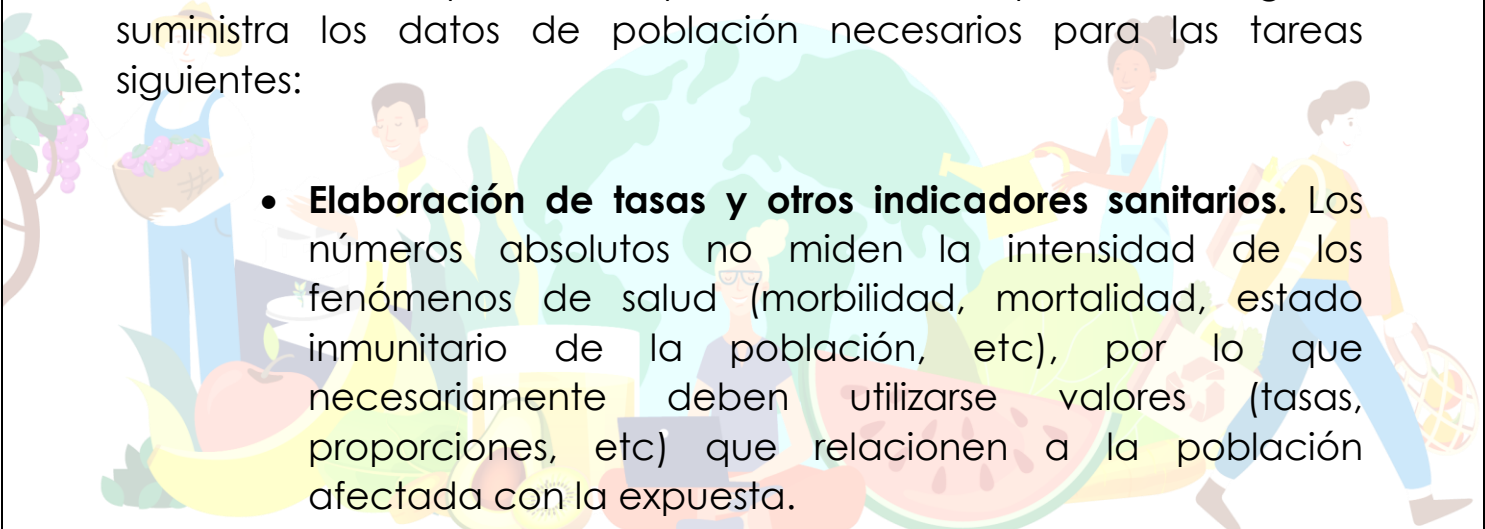
DEMOGRAFÍA Y LA EPIDEMIOLOGÍA:

La demografía parte de la información que recoge de sus fuentes para construir indicadores que caractericen las poblaciones y el comportamiento de sus fenómenos demográficos.

Sus análisis proporcionan a la epidemiología las herramientas necesarias para conocer las características de las poblaciones o subpoblaciones sobre las que ha de intervenir tanto en la planificación de programas de salud como en el establecimiento de las políticas públicas, es aquí donde entra la función de la epidemiología que es analizar el estudio de la salud de las poblaciones.

Donde descubre el agente, el huésped y los factores ambientales que afectan la salud con el objeto de aportar una base científica para prevenir enfermedades, traumatismos y fomentar la salud.

De un modo esquemático, puede afirmarse que la demografía suministra los datos de población necesarios para las tareas siguientes:

- 
- A colorful illustration featuring a central green globe. To the left, a woman in a blue dress carries a basket of purple grapes. In the center, a man in a yellow shirt and a woman in a blue dress are engaged in conversation. To the right, a woman in a blue dress carries a basket of yellow fruit. The background is filled with various fruits like apples, oranges, and a watermelon slice, along with stylized green leaves and a tree branch on the left.
- **Elaboración de tasas y otros indicadores sanitarios.** Los números absolutos no miden la intensidad de los fenómenos de salud (morbilidad, mortalidad, estado inmunitario de la población, etc), por lo que necesariamente deben utilizarse valores (tasas, proporciones, etc) que relacionen a la población afectada con la expuesta.

Del mismo modo, indicadores de recursos sanitarios, como el número de camas hospitalarias, de personal sanitario y otros, se expresan como valores relativos referidos a la población atendida.

- **Estudios epidemiológicos.**
- **Planificación y programación.** Para planificar y programar las actividades de salud pública también se requiere, obviamente, el conocimiento preciso del volumen y la estructura de la población cuya cobertura se pretende e,

incluso, se hace necesario estimar o prever su evolución en un tiempo determinado.

La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos, es por ello que los nutrientes esenciales incluyen minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos, cuya ingesta deficiente da lugar a los cuadros clínicos característicos de las enfermedades carenciales, como el beri beri por deficiencia de tiamina (vitamina B1) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D.

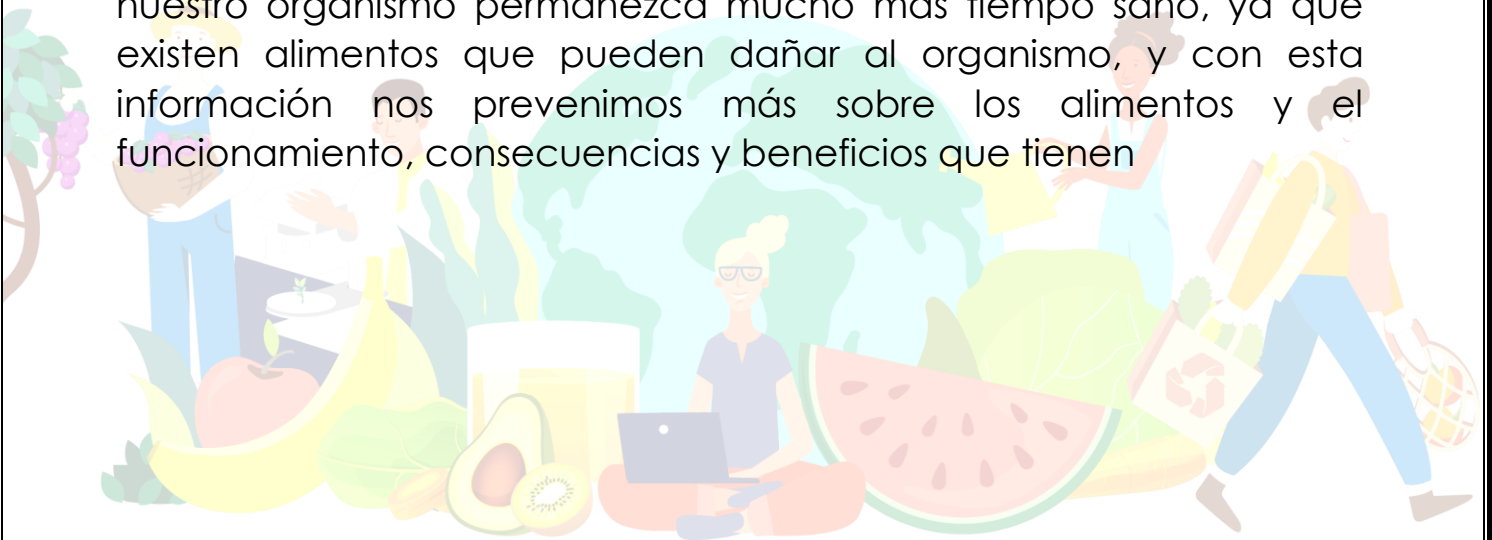


NUTRICIÓN COMUNITARIA:

Conjunto de intervenciones nutricionales vinculadas a la salud pública que se aplican en el contexto social y geográfico de una comunidad, al objeto de potenciar y mejorar su estado nutricional, con un enfoque participativo y cinco componentes complementarios: elaboración de una política alimentaria y nutricional, creación de entornos favorables, capacitación de las habilidades individuales, potenciación de la acción comunitaria y reorientación de los servicios de nutrición, alimentación y restauración. Funciones propias de la nutrición comunitaria: — Identificar y evaluar los problemas nutricionales de los grupos poblacionales, especialmente los de riesgo, mediante el diseño, ejecución e interpretación de estudios que conduzcan a este fin.

CONCLUSIÓN:

Como se pudo comprender a lo largo de este ensayo, podemos explicar que la epidemiología nutricional es una disciplina que tiene presente y futuro, en miras de mejorar la salud de la mayoría de la población. No en vano, quien desee establecer cambios de calado ha de tener en cuenta las pautas globales y nacionales en el consumo de alimentos. En consecuencia, conocer qué aporta en un mundo global es muy interesante, así como también nos enfocamos en la nutrición la cual se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, y como el tener una buena alimentación ayuda a que nuestro organismo permanezca mucho más tiempo sano, ya que existen alimentos que pueden dañar al organismo, y con esta información nos prevenimos más sobre los alimentos y el funcionamiento, consecuencias y beneficios que tienen



BIBLIOGRAFIAS:

- Elaboración de estudios de epidemiología nutricional. (2020, marzo 27). Fundación Universitat-Empresa de Les Illes Balears MP. <https://fueib.org/es/investigadors/65/otri/catalogo/2/356/servicio/elaboracion-de-estudios-de-epidemiologia-nutricional>
- De, F., Universidad, F., & De Madrid, C. (n.d.). Ficha Docente: EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL CURSO 2021-22 GRADO EN FARMACIA. <http://147.96.70.122/Web/Programa/803554.pdf>
- Anabella Zanini, C. C. (Abril de 26 de 2022). *IDOC PUB Epidemiología Y Nutrición Librería AKADIA Editorial*. Obtenido de EPIDEMIOLOGIA Y NUTRICION: <https://idoc.pub/documents/epidemiologia-y-nutricion-d49odg069249>
- Carlemany, U. (22 de octubre de 2021). *A qué se dedica la epidemiología nutricional y por qué es vital en un mundo globalizado*. Obtenido de <https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/que-es-epidemiologia-nutricional>

