



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**CAMPUS COMITÁN**

**LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA**

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

**ALUMNO: Jorge Daniel Hernández González**

**Grado: 2°**

**Grupo: C**

**Materia: Epidemiologia**

**Docente: Dr. Cecilio Culebro Castellanos**

## **Epidemiología de la nutrición.**

### **Introducción.**

Para dar inicio al presente trabajo, se estará abordando este tema, dando a conocer como primera instancia, lo que es la epidemiología, siendo esta la base para poder comprender de mejor manera lo que es la epidemiología de la nutrición.

Además, estaremos abordando a la epidemiología de la nutrición como tal, así de igual manera, estaremos viendo algunos conceptos que conforman este mismo tema. Por consiguiente, se estarán revisando los objetivos que tiene esta disciplina para la salud de una población. dando por concluido a conocer antecedentes de esta disciplina y herramienta.

Lo anterior se hace con el fin de que, al concluir la lectura, seamos capaces de definir de manera correcta a la epidemiología de la nutrición, ya que esta está implícita desde el día en que nacemos.

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

La epidemiología de la nutrición es uno de los campos de estudio con más utilidad para el profesional de la salud, porque nos permitirá conocer lo que comemos y la calidad de la dieta que un individuo o de una población. pero además el conocer la composición corporal no permite ver que tan saludables estamos y que tan propenso somos a ser susceptibles a enfermedades crónicas o enfermedades no transmisibles, como la diabetes, la obesidad, la desnutrición, los problemas cardiovasculares.

Y para conocer ese estado nutricional, los estudios descriptivos son los más indicados para conocerlos, además de que conoce los problemas de salud que van relacionados a la dieta, aportando información sobre la distribución de los hábitos de vida, consumo alimenticio, actividad física y variables sociodemográficas de los grupos de poblaciones, y en áreas geográficas específicas.

Por otro lado, los estudios analíticos permiten conocer la asociación entre diferentes factores de exposición de la dieta y el desarrollo de las enfermedades. Y para ello, se requiere la aplicación de técnicas estadísticas adecuadas.

La epidemiología de la nutrición, 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. Y tiene como finalidad, 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.

Para tener una definición más clara tenemos que recordar que es la epidemiología, siendo esta la ciencia y herramienta que estudia a las poblaciones humanas, los determinantes, la distribución, la frecuencia y el control de los factores vinculados a la salud y la enfermedad.

Y teniendo en cuenta lo anterior, la epidemiología de la nutrición, es el área de que conocimiento que estudia la relación entre la dieta y la salud, buscando los determinantes, la distribución y la frecuencia de problemas de salud relacionados a la alimentación y la dieta.

### **Conceptos generales.**

En este apartado, estos conceptos nos ayudaran a conocer punto por punto lo que es la epidemiología de la nutrición y en lo que se enfoca. Estos conceptos son.

- **Epidemiología.** Disciplina científica dedicada al estudio de los determinantes, la distribución, la frecuencia, las predicciones y el control de los factores vinculados a la salud y la enfermedad de los seres humanos.
- **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 por el organismo.
- **Alimentación.** Elección, preparación y consumo de alimentos, con relación al entorno, las tradiciones y la economía.

- **Alimentación saludable.** Cumple con las necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud.
- **Alimentación no saludable.** Aporta poco valor nutricional y tiene muchas calorías, ya que son ricos en grasa y azúcares.
- **Valor nutricional.** Es la información sobre los alimentos, determinando el valor energético y la carga de nutrientes del mismo.
- **Sobrepeso y obesidad.** Se refieren a un peso corporal que es mayor de lo que se considera normal o saludable para cierta estatura.

### **Objetivos de la epidemiología de la nutrición.**

- Describir la distribución y magnitud de las enfermedades relacionadas con la nutrición y los desequilibrios nutricionales y alimenticios de las poblaciones humanas.
- Identificar las causas de las enfermedades relacionadas con la nutrición,
- Proporciona la información necesaria para planificar y gestionar servicios y programas para la prevención, control y tratamiento de dichas enfermedades.
- Estimar la supervivencia de un grupo de pacientes con una enfermedad o condición de salud.

### **Antecedentes de la epidemiología nutricional.**

Son conocidas las limitaciones de los cuestionarios para medir la dieta consumida con suficiente validez y precisión. Y 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 alejan de la realidad.

Medir bien las ingestas es muy importante, porque en la mayoría de las ocasiones, los estudios nutricionales no solamente van a tener como objetivo el conocer el consumo de alimentos en una población determinada, sino que el siguiente paso será estudiar las asociaciones entre el consumo de alimentos y un determinado problema de salud. Así, 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 (y componentes no nutritivos de los alimentos) aportados por los mismos con mayor validez y precisión que el obtenido a través de las medidas auto-referidas a través de cuestionarios. 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. Sin embargo, la definición de biomarcador no es sencilla y existen múltiples definiciones de los mismos en función de la aplicación de estos biomarcadores. Actualmente, el estudio de los biomarcadores nutricionales, ya sean bioquímicos, funcionales o índices clínicos de la ingesta de nutrientes o de su metabolismo, está revolucionando nuestro conocimiento del papel de los nutrientes y componentes de los alimentos no nutritivos en la salud y en la enfermedad.

### **Conclusión.**

Dando por terminado este tema, es necesario plantear que la epidemiología de la nutrición está implícita en muchos ámbitos de nuestra vida cotidiana, además de tener una relación antes de la concepción de un nuevo ser humano, ya que dependerá mucho del estilo de vida que lleve y tenga la madre o futura madre para que el producto al momento de su nacimiento tenga una buena salud.

Así que, la epidemiología de la nutrición, es muy importante para poder definir el estilo de vida que llevará o lleva una persona antes de que nazca, y como herramienta, esta nos permitirá controlar, ejecutar y prevenir por medio de planeaciones e historias clínicas la salud de una población.

## Bibliografía.

- Gimenez Monzon, D. (2021). Epidemiología nutricional. *Universidad de Alicante*. <https://cvnet.cpd.ua.es/Guia-Docente/GuiaDocente/Index?wcodest=&wcodasi=27528&wlengua=es&scada=>
- Gallegos, D. (2013). Salud publica: epidemiología nutricional. *Slideshare*, <https://es.slideshare.net/dramtzgallegos/epidemiologia-nutricional>
- 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)
- Corrella, D. y M. Ordoñas, J. (2015). Biomarcadores: antecedentes, clasificación y guía para su aplicación en epidemiología nutricional. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1BIOMARCA.pdf>
- Universidad Veracruzana. (2022). Epidemiología. *Universidad Veracruzana*. <https://www.uv.mx/veracruz/cess/vinculacion-y-extension/epidemiologia/>
- Veigler. (2020). La importancia del valor nutricional de los alimentos. *Veigler Business School*. <https://veigler.com/valor-nutricional/>