



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Campus Comitán

Licenciatura de Medicina Humana

PASIÓN POR EDUCAR

Tema: Ensayo “Epidemiología de la nutrición”

Alumno: Dulce Mirely Torres Narvaez


Semestre: 2°

Grupo: C

Materia: Epidemiología

Docente: Cecilio Culebro Castellanos

 UDS Mi Universidad

 @UDS\_universidad

[www.uds.mx](http://www.uds.mx)

Mi Universidad

Tel. 01 800 837 86 68

## **Epidemiología de la nutrición**

### **Introducción**

En este ensayo habláramos sobre la epidemiología de la nutrición en el cual abordaremos los puntos como conceptos generales, objetivos y antecedentes. El tema es de suma importancia ya que es un estudio descriptivo que permite 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 la grupos poblaciones y en áreas geográficas específicas.

Tiene como objetivo principal 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 además habrá de considerarse la vulnerabilidad socio-cultural y la política.

### **Desarrollo**

Por lo tanto la epidemiología nutricional es una herramienta muy útil para determinar la evidencia científica de los problemas relacionados con la dieta y la nutrición, 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.

Su complejidad reside en que la exposición a los nutrientes es continua, con un amplio rango en la variación de la dieta intraindividual y variaciones interindividuales. Los cambios en la dieta son difíciles de situar en el tiempo y a veces se producen de forma progresiva. 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.

Tenemos a la vigilancia epidemiológica de la nutrición que consiste en el proceso permanente y regular de compilar, analizar y distribuir la información necesaria para mantener un conocimiento actualizado de la producción y consumo de alimentos y el estado nutricional de la población, identificar sus cambios, causas y tendencia, predecir sus posibles variaciones y decidir oportunamente las acciones preventivas o correctivas indispensables que el caso demande.

A raíz de esto la epidemiología de la nutrición puede contar con 3 objetivos como:

- Permitir la planificación en el tiempo y el mejoramiento del estado nutricional general de la población, privilegiando a los grupos vulnerables o de mayor riesgo.
- Evaluar los efectos que en la nutrición tienen los programas y las acciones realizadas.
- Por último, el sistema debe estar dotado de alertas y alarmas que permitan prevenir o atenuar crisis epidémicas en el consumo o disponibilidad de alimentos o en el estado nutricional de la población que se estudia.

Estos objetivos se llevan a cabo con la ayuda de los sistemas de vigilancia nutricional que transmiten sus resultados a los niveles de decisión gubernamental, donde se toman decisiones en políticas, planificación o acciones de intervención, así como a los niveles técnicos y operativos y a la población.

El fin de la epidemiología en la nutrición son las siguientes:

- El que concierne a la alarma oportuna y la intervención
- Apoyar la planificación multisectorial.
- Apoyar la programación, la vigilancia y la evaluación de programas específicos de acción social.
- Dar señales oportunas de alerta sobre situaciones adversas graves para activar acciones inmediatas.
- Concientizar a los centros de decisión a diferentes niveles sobre la problemática alimentaria y nutricional

- Evaluar el impacto alimentario y nutricional de políticas y programas de ajuste económico.

Por lo tanto una alimentación se considera saludable cuando todos o en su defecto la gran mayoría de los productos que la componen son alimentos saludables que aportan una variedad de nutrientes y calorías que permite cubrir las necesidades diarias sin excesos ni deficiencias.

### **Conclusión**

En conclusión la epidemiología de la nutrición nos ayuda para poder tener un monitoreo del consumo de alimentos, ingestas de nutrientes necesarios para nuestro cuerpo, sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.

## **Bibliografía**

<https://rpp.pe/lima/actualidad/la-alimentacion-saludable-es-cantidad-frecuencia-y-calidad-de-alimentos-noticia-597961?ref=rpp>

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

<https://www.universidadviu.com/ec/actualidad/nuestros-expertos/la-importancia-de-la-epidemiologia-para-la-salud-y-la-sociedad>