



EPIDEMIOLOGÍA

CATEDRÁTICO:

Lic. Ámbar Jaqueline Alcázar Cancino.

Alumna:

Karla Guadalupe Domínguez Sánchez.

Trabajo:

➤ "Ensayo"

Tema:

➤ Nutrición y Epidemiología

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4°

OCOSINGO CHIAPAS

05 / Diciembre / 2022

INTRODUCCIÓN

En este ensayo hablaremos sobre la nutrición en la epidemiología, como bien sabemos la epidemiología se encarga de estudiar a la población sobre la salud y entorno a la nutrición, como se alimenta la población que tan saludables se encuentran y cuáles son las consecuencias que conlleva a no tener una buena alimentación. La epidemiología permite tener los datos a nivel global, la salud comunitaria se encarga de investigar, tener datos y así poder brindar ayuda a quienes lo necesiten, dando consejos como tener una buena alimentación, darle una serie de dieta.

La epidemiología es una herramienta muy útil para la salud - enfermedad y así como su bienestar.

Nutrición y epidemiología

La epidemiología nutricional es la ciencia que estudia a la población en relación a los alimentos, salud y bienestar tanto de un individuo como de una población.

La nutrición en epidemiología es muy importante ya que a través de la una investigación podemos encontrar mucha información si la sociedad está teniendo una buena alimentación y sino que problemas de salud puede contraer en un futuro, teniendo una serie de enfermedades, pueden tener cura o ya sea enfermedades degenerativos.

Cabe mencionar que para ello se tiene que realizar una recolección de datos para hacer un análisis de una pequeña colectividad, de un municipio, región, país o mundial, si se desea.

Para lograr resultados exitosos se necesita que los datos que se obtengan sean verídicas y confiables, se realizara una investigación profunda ya que se necesita conocer no solo su alimentación sino también sus culturas, tradiciones, religiones, creencias ya que es de vital importancia en la comprensión de los hábitos de nutrición.

En base a toda la investigación recabada lograremos saber sobre cada individuo o grupo determinado, ya sea de una sociedad chica o grande. Si el resultado arroja que un grupo de individuos no está teniendo una buena alimentación nutritiva. La salud pública se encargara de llevar información, dar pláticas, sugerencias de como alimentarse de una manera adecuada y tener vitaminas, hierro y así evitar enfermedades a temprana edad.

Una alimentación adecuada y apropiada se consigue consumiendo una dieta equilibrada, que contengan muchas nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo.

Una dieta saludable permite mantener un peso corporal apropiado, garantizar la capacidad para llevar a cabo las actividades físicas y minimizar el riesgo de enfermedades.

La encargada de fomentar una adecuada dieta debe conocer que alimentos son los apropiados y como consumirse. Ya que la nutrición se encarga de reincorporar, transformar la materia y energía de los organismos y así llevar a cabo los procesos fundamentales. Una buena nutrición consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos, bebidas y controlar la cantidad de alimentos y calorías que se ingieren.

Cabe mencionar que existen grupos básicos de alimentos para una buena alimentación que son: los cereales, tubérculos, este grupo proporciona la energía que necesita el cuerpo para realizar actividades diarias por ejemplo; arroz, trigo, pasta y galletas.

Los leguminosos y alimentos de origen natural brindan proteínas que pueden ser de origen vegetal y animal, ayuda al crecimiento de los huesos, músculos y dientes por ejemplo; frijol, lenteja, queso, leche, huevos, pescado, carne de res.

Por ultimo las frutas y verduras brindan vitaminas y minerales sirven para regular el buen funcionamiento del organismo por ejemplo; sandia, fresa, plátano, zanahoria, papaya, calabaza, lechuga, tomate.

Los nutrientes son toda sustancia contenida en los alimentos que proporciona la energía necesaria para el crecimiento y el adecuado funcionamiento del cuerpo.

CONCLUSIÓN

En conclusión la nutrición en epidemiología es de vital importancia para la nuestra vida, ya que ella se encarga de cómo llevar una buena alimentación, La epidemiología es la que se encarga de investigar a un grupo determinado, en su investigación encuentra toda información para saber si su alimentación es la correcta y si no hacer de su conocimiento la importancia que debe ser comer bien y también hacerle saber toda las enfermedades que puede tener en un futuro.

La nutrición tiene grupos básicos de alimentación que contienen energía, vitaminas, proteínas y minerales que necesita el cuerpo.

BIBLIOGRAFÍA

ANTOLOGÍA, CUARTO CUATRIMESTRE, EPIDEMIOLOGIA, UDS