



**Nombre del alumno: Fabiola Cruz  
Gómez**

**Nombre del profesor: Lic. Ámbar  
Jaqueline Alcázar Cancino**

**Licenciatura: Enfermería**

**Materia: Epidemiología**

**Nombre del trabajo: Ensayo  
(Nutrición y Epidemiología)**

Ocosingo, Chiapas 05 de Diciembre del 2022

## INTRODUCCION

En este ensayo hablaremos sobre la nutrición pública y comunitaria, de cómo nos afecta si no llevamos una buena alimentación, ellas se encargan de que la población tenga una buena salud y mejorar su estado nutricional de todas las personas mediante un enfoque participativo.

## DESARROLLO

La nutrición estudia al organismo y de cómo utiliza la energía de cada alimento para que nosotros podamos crecer, la nutrición en la salud pública se encarga de que la población mejore su estado de salud mediante la dieta y esta se pueda ejecutar de manera adecuada, y la nutrición comunitaria es la que está vinculada con la pública para que una comunidad mejore su estado nutricional mediante la participación, capacitación, reorientación de los servicios de nutrición.

Las funciones que tiene la nutrición comunitaria son:

- Identificar y evaluar los problemas nutricionales de las personas.
- Asesorar sobre aspectos nutricionales.
- Desarrollar programas que ayuden a la formación e información.
- Llevar a cabo programas de educación nutricional (Dieta y Salud).
- Denunciar a las industrias de la influencia indebida de la publicidad alimentaria.
- Colaborar con instituciones que realicen actividades de alimentación y nutrición.

La dieta es muy importante en la vida de cada persona ya que ayuda a mejorar nuestra salud y es necesario consumir los nutrientes esenciales (minerales, vitaminas, aminoácidos).

Las enfermedades no transmisibles condicionan el diseño de los estudios para explicar la influencia de la dieta en su desarrollo, por ejemplo, la mayoría de la gente tiene un factor de riesgo; por ejemplo, su estilo de vida ya que algunos consumen alcohol, fuman o el senderismo, y que puede afectar en ellos, es decir de que le sirve llevar una dieta adecuada si tiene otros factores de riesgo más graves. Una enfermedad cardiovascular puede deberse al exceso de ácidos grasos saturados y como por una ingesta deficiente de ácidos grasos poli-insaturados que esta se encuentra en los pescados y frutos secos, ya que estos tipos de ácidos grasos están presentes en la dieta de toda la gente.

Por otro lado, los alimentos son una mezcla compleja de sustancias químicas, que pueden competir, o alterar la biodisponibilidad de cualquier nutriente contenido en los mismos, por lo que no es posible prever con seguridad los efectos de un alimento en base a su contenido de un nutriente en concreto, ya que la ingesta del mismo puede modificar la absorción, metabolismo o requerimientos de otro nutriente, creando una interacción biológica, por ejemplo, las verduras, cereales y legumbres contienen gran cantidad de calcio, pero también contienen ácidos fítico y oxálico (espinacas) que impiden que el calcio se absorba correctamente en el intestino.

La epidemiología nutricional es la que se encarga de estudiar las diferentes relaciones causales de los diversos componentes de la dieta y los estados de salud-enfermedad, en base a ello proporcionan recomendaciones dietéticas, objetivos nutricionales y guías alimentarias que servirán a cada uno de nosotros.

Nuestro estado nutricional se define con el aporte nutricional que recibe y las demandas nutritivas, permitiendo la utilización de nutrientes, mantener las reservas y así compensar las pérdidas.

La determinación de la ingesta de nutrientes, determinación de la estructura y la composición corporal, la evaluación bioquímica del estado nutricional y la evaluación clínica del estado nutricional son cuatro apartados que nos ayudan a valorar el estado nutricional.

Las medidas antropométricas deben ser tomadas por alguien experto y los parámetros que siempre se miden son talla y peso y esta debe ser comparado con tablas de referencia apropiada.

## CONCLUSION

La dieta es muy importante en la vida de cada persona ya que ayuda a mejorar nuestra salud y es necesario consumir los nutrientes esenciales (minerales, vitaminas, aminoácidos). La epidemiología nutricional es la que se encarga de estudiar las diferentes relaciones causales de los diversos componentes de la dieta y los estados de salud-enfermedad.