NOMBRE DEL ALUMNO: Jessica Hernández Pérez

TEMA: Epidemiologia nutricional

PARCIAL: 1

MATERIA: Epidemiologia

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Alfonso Velasquez perez

LICENCIATURA: Enfermería

Epidemiologia nutricional

Que es → **Salud publica**

Es → El arte y la ciencia de prevenir la enfermedad, prolongar la vida y promover la salud a través de los esfuerzos organizados de la sociedad.

Que es → **Nutrición**

Es → La ciencia que estudia la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer.

En → ***La salud publica***

Consiste → En 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.

Va más allá → Considerando factores ambientales, sociales y culturales que afectan a las preferencias alimentarias y los hábitos de vida.

Que es → **Dieta**

Consiste → Un determinante fundamental del estado de salud de los individuos.

Los → ***Nutrientes esenciales***

Incluye → Minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos.

Y → ***Salud***

Puede → Abordarse desde una perspectiva nutricional, en función de la composición química de la dieta, alimentaria, en función de su contenido de alimentos o grupos alimentarios, o global, mediante el análisis de los patrones dietéticos o alimentarios.

Dieta → ***Alimento***

Son → Una mezcla compleja de sustancias químicas, que pueden competir, antagonizar o alterar la biodisponibilidad de cualquier nutriente contenido en los mismos.

Por ejemplo → Las verduras, cereales y legumbres contienen gran cantidad de calcio, pero también contienen ácidos fático (cereales integrales y legumbres) y oxálico (espinacas) que impiden que el calcio se absorba correctamente en el intestino.

Otro ejemplo → Paradigmático es el huevo, desacreditado durante muchos años por su alto contenido en colesterol, pese a la escasez de evidencias directas de su relación con la enfermedad cardiovascular. Sin embargo, los huevos son relativamente pobres en grasa saturada y una fuente rica de proteínas de alta calidad y fácil digestión, que contienen todo el espectro de aminoácidos esenciales, vitaminas de los grupos A, B y E, y minerales, como azufre, hierro y fósforo.