



**Nombre del Alumno:** *Gloria Díaz Álvarez*

**Nombre del tema:** *DIETA Y SALUD, EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL*

**Parcial:** *1*

**Nombre de la Materia:** *EPIDEMIOLOGIA*

**Nombre del profesor:** *JAIME HELERIA CERON*

**Nombre de la licenciatura:** *Enfermería*

**Cuatrimestre:** *4*



# DIETA Y SALUD

Una dieta saludable se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad.

Las ENT tienen una serie de características comunes que condicionan el diseño de los estudios para dilucidar la influencia de la dieta en su desarrollo.

Carácter multi-causal: uno más de sus múltiples factores de riesgo (genéticos, psicosociales, ocupacionales, infecciosos y estilos de vida.

Causadas tanto por exceso como por defecto en la ingesta:

Los períodos de latencia

## EJEMPLOS

cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, demencias, osteoporosis y malformaciones congénitas, entre otras.

el tabaquismo, el sedentarismo o el consumo de alcohol y otras drogas.

Exceso de ácidos grasos saturados, ácidos grasos poli-insaturados, procedentes del pescado, frutos secos y aceites vegetales.

primeros 2 meses del embarazo estudio de malformaciones congénitas.

3 semanas previas (estudio sobre la relación entre la ingesta de ácidos grasos saturados y los niveles de colesterol plasmático.

## EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL

La exposición a los factores dietéticos no puede caracterizarse como presente o ausente, sino como variables continuas, donde todos o la mayor parte de los individuos están expuestos.

¿Qué es un alimento?

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

Los efectos de un alimento en base a su contenido.

La ingesta del mismo puede modificar la absorción, metabolismo o requerimientos de otro nutriente, creando una interacción biológica.

contienen gran cantidad de calcio, pero también contienen ácidos fítico

Las verduras, cereales y legumbres, cereales integrales y legumbres) y oxálico (espinacas) que impiden que el calcio se absorba correctamente en el intestino.

la presencia concomitante de sustancias beneficiosas y perjudiciales.

los pescados azules, el pez espada, la caballa o el atún, contienen cantidades altas de mercurio, un metal contaminante que puede dañar el sistema nervioso en desarrollo de fetos.

## BIBLIOGRAFIA

<https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/que-es-epidemiologia-nutricional>

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

<https://fueib.org/es/investigadors/65/otri/catalogo/2/356/servicio/elaboracion-de-estudios-de-epidemiologia-nutricional>

## ANTOLOGIA DE LA MATERIA

<http://fen.uach.mx/licenciaturas/2016/07/04/EPIDEMIOLOGIA%20NUTRICIONAL.doc>