



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Miguel de Jesús Vázquez Velázquez.

Nombre del tema: Dieta Y salud.

Nombre de la Materia :Epidemiologia .

Nombre del profesor: Jaime Helaría Cerón .

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería .

Cuatrimestre: 4to.

Dieta y Salud

La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos.



Los nutrientes esenciales incluyen minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos



La dieta y la salud de una dificultad y especificidad que han requerido el desarrollo de una variante del método epidemiológico.



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

Epidemiología nutricional

Para conocer los condicionantes nutricionales y alimentarios de la salud y su efecto sobre la frecuencia y distribución de las enfermedades en la población



Los alimentos son una mezcla compleja de sustancias químicas, que pueden competir, antagonizar o alterar la biodisponibilidad de cualquier nutriente

Las verduras, cereales y legumbres contienen gran cantidad de calcio, pero también contienen ácidos fítico que impiden que el calcio se absorba correctamente en el intestino.

Los pescados azules son ricos en ácidos grasos omega-3, importantes durante el embarazo y la lactancia para el adecuado desarrollo del cerebro del feto y el lactante



El reto de analizar la complejidad descrita de la dieta con las máximas garantías para obtener una información comprensiva