



# CUADRO SINOPTICO

*NOMBRE DEL ALUMNO: RUTH ANDREA HERNANDEZ ALCUDIA*

*PARCIAL: 1*

*NOMBRE DE LA MATERIA: EPIDEMIOLOGIA*

*NOMBRE DEL PROFESOR: JAIME HELERIA CERON*

*NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA*

*CUATRIMESTRE: 4TO*



EPIDEMIOLOGIA DE LA NUTRICIÓN.

Dieta y salud

Carácter multi causal

a dieta es uno más de sus múltiples factores de riesgo (genéticos, psicosociales, ocupacionales, infecciosos y estilos de vida)

Los periodos de lactancia

no se conocen con exactitud, pero en la mayor parte de los casos la variable de interés puede ser la exposición acumulada a lo largo de muchos años

Frecuencia relativamente baja

Aunque el efecto de algunas de estas enfermedades, como el cáncer y las cardiovasculares, es muy importante en términos de impacto sobre la mortalidad general de la población

Carácter irreversible o reversible

La irreversibilidad de algunas de estas condiciones supone un inconveniente añadido al analizar el efecto de la dieta sobre las mismas.

Causadas tanto por exceso por defecto en la ingesta

Las enfermedades cardiovasculares pueden deberse tanto a un exceso de ácidos grasos saturados, procedentes de los productos lácteos y cárnicos, como por una ingesta deficiente de ácidos grasos polinsaturados, procedentes del pescado, frutos secos y aceites vegetales

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, contribuyendo al diseño de intervenciones nutricionales efectivas.

las verduras, cereales y legumbres contienen gran cantidad de calcio, pero también contienen ácidos fíticos (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.

Otro problema es la presencia concomitante de sustancias beneficiosas y perjudiciales para la salud en un mismo alimento. Por ejemplo, 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. caballa o el atún, contienen cantidades altas de mercurio, un metal contaminante que puede dañar el sistema nervioso en desarrollo de fetos y niños provocando una mengua en su capacidad intelectual y cognitiva.