



**Nombre de alumnos:**  
**Paola Janeth Vilchis Gordillo**

**Nombre del profesor:**  
**María Del Carmen López Silba**

**Nombre del trabajo:**  
**ENSAYO**

**Materia: EPIDEMIOLOGIA**

**Grado: 1**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de octubre de 2022.

## INTRODUCCION

Conocer hábitos saludables en la alimentación, sustituir golosinas y otros productos no saludables por productos saludables, analizar las etiquetas de distintos alimentos y golosinas, trabajar para conocer enfermedades relacionadas con la alimentación, analizar la influencia de la publicidad sobre los hábitos alimenticios.

los patrones de alimentación en el estado de salud en general y la importancia de incluir una dieta saludable, que es aquella en la que se consumen macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) en proporciones adecuadas para satisfacer las necesidades energéticas y fisiológicas sin una ingesta excesiva, al mismo tiempo que se proporciona una adecuada hidratación y un apropiado aporte de micronutrientes, (vitaminas y minerales), los cuales se requieren en cantidades menores que los macronutrientes y son indispensables para el crecimiento, desarrollo, metabolismo y funcionamiento fisiológico normal.

Para estar sano es necesario seguir una dieta equilibrada, que se consigue combinando los alimentos de forma efectiva para ingerir los nutrientes necesarios según edad, sexo y nivel de actividad física.

Los nutrientes presentes en la comida aportan la energía necesaria para realizar las actividades diarias y mantener en funcionamiento el organismo, por tanto, es importante que la dieta se ajuste a la necesidad de energía de cada persona.



## **SALUD Y DIETA**

Un determinante fundamental del estado de salud de los individuos

Los nutrientes esenciales incluyen minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos, cuya ingesta deficiente da lugar a los cuadros clínicos característicos de las enfermedades carenciales, como el beri-beri por deficiencia de tiamina (vitamina B1) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D.

La dieta en la actual epidemia de enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, demencias, osteoporosis y malformaciones congénitas, entre otras tienen una serie de características comunes que condicionan el diseño de los estudios

Carácter multi-causal: la dieta es uno más de sus múltiples factores de riesgo (genéticos, psicosociales, ocupacionales, infecciosos y estilos de vida, como el tabaquismo, el sedentarismo o el consumo de alcohol y otras drogas), que pueden interactuar entre ellos.

Los períodos de latencia no se conocen con exactitud, el período de interés puede ser diferente, como los 5 años previos, los primeros 2 meses del embarazo o las 3 semanas previas

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.

La prevalencia de las mismas en población general es baja, lo que dificulta el reclutamiento de muestras de tamaño suficiente para los objetivos de investigación.

Carácter irreversible o difícilmente 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 como 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 poli-insaturados, procedentes del pescado, frutos secos y aceites vegetales, lo que representa un escollo para el estudio de sus efectos independientes, ya que ambos tipos de ácidos grasos están presentes en la dieta de todos los individuos.

Estas peculiaridades confieren al análisis de la relación entre la dieta y la salud de una dificultad y especificidad que han requerido el desarrollo de una variante del método epidemiológico.

**CONCLUSION:** La alimentación es un elemento importante para mantener un estado de salud adecuado.

El agua y la fibra aunque no aportan nutrientes nunca deben faltar de nuestra dieta. La práctica de hábitos alimentarios adecuados implica tener en cuenta la cantidad de calorías a consumir, la proporción entre nutrientes, la variedad de alimentos y la adecuación a las capacidades funcionales del aparato digestivo. La alimentación en las diferentes etapas de la vida debe estar en función de los cambios fisiológicos del organismo. Pero hacer dieta requiere de compromiso ya que no es recomendable sin un asesoramiento médico por que puede causar patología grave.