



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Hernandez Velasco Georgina del Rosario

Nombre del tema: Ensayo

Parcial: II

Nombre de la Materia: Epidemiologia

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: IV

EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL

Para poder conocer los condicionantes nutricionales y alimentarios de la salud y su impacto sobre la frecuencia y repartición de las patologías en una población, contribuyendo al diseño de intervenciones nutricionales efectivas.

Además, las personas pocas veces introducen cambios claros/definidos en su dieta en instantes identificables en su debido tiempo; por otro lado, los patrones dietéticos han evolucionado a lo largo de los años. Esto ha representado un gran impedimento para el desarrollo de métodos precisos y baratos de medición de la dieta, como los formularios de frecuencia de consumo de alimentos.

Sin embargo, los alimentos son una mezcla compleja de sustancias químicas, que tiene la posibilidad de competir, antagonizar o variar la biodisponibilidad de cualquier nutriente contenido en los mismos, por lo cual no es viable prever con estabilidad los efectos de un alimento con base a su contenido de un nutriente en específico, debido a que la ingesta del mismo puede cambiar la absorción, metabolismo o requerimientos de otro nutriente, construyendo una relación biológica. Por ejemplo, las verduras, los cereales y legumbres contienen una gran cantidad de calcio, al igual estos contienen ácidos fíticos (cereales integrales y legumbres) y oxálico (espinacas) que impiden que el calcio se absorba correctamente en el intestino.

Otro problema es la presencia concomitante de sustancias beneficiosas y perjudiciales para la salud de un mismo alimento. Como es el ejemplo de los pescados azules que en el caso de las embarazadas es bueno que lo consuman para ayudar al desarrollo del cerebro del feto por su alto contenido en omega-3.

Otro ejemplo paradigmático es el huevo, desacreditado a lo extenso de varios años por su elevado contenido en colesterol, a pesar de la escasez de pruebas directas de su interacción con la patología cardiovascular. Aunque el huevo también tiene sus ventajas ya que es pobre en grasas saturadas y es una gran fuente de proteínas de alta calidad y esta aporta muchas vitaminas buenas para el organismo como son las de grupo A, B Y E al igual que minerales como es el azufre y fósforo, hierro.

El análisis de la interacción entre dieta y salud puede abordarse a partir de una visión nutricional, en función de la estructura química de la dieta, alimentaria, en funcionalidad de su contenido de alimentos o equipos alimentarios, o universal, por medio de la exploración de los patrones dietéticos o alimentarios.

Todas estas alternativas tienen sus propias fortalezas y debilidades que determinan su más grande o menor utilidad para examinar el impacto de la dieta en funcionalidad de la hipótesis de la investigación que se plantee en cada instante. No obstante, es un gran reto analizar y describir la complejidad de la dieta con las máximas garantías para obtener una información comprensiva.

Como conclusión general es importante tener una buena dieta para poder tener un buen control del cuerpo humano es importante cuidar la correcta alimentación más

si se está pasando por una etapa de embarazo, lactancia, o desarrollo. Siempre hay que saber que alimentos consumir en menos cantidad para tener una correcta digestión en el intestino.