



**Nombre de alumno: Felipe Vazquez
Erivian Usbaldo.**

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

Nombre del trabajo: Ensayo.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Epidemiología.

Grado: 4 cuatrimestre.

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de septiembre de 2022.

Dieta y salud.

Introducción.

En esta unidad con la materia de epidemiología comprenderemos la gran importancia que tiene la dieta y salud en la epidemiología por la cual debemos de tener los cuidados necesarios en donde optaremos con técnicas o medidas que debemos realizar antes de consumir alimentos ya que las enfermedades se encuentran en todos los espacios que conocemos incluso en los alimentos que consumimos diariamente y también la importancia que tiene el tener en cuenta los beneficios de una buena dieta en nuestra vida diaria ya que en muchas ocasiones la mayoría de las personas no entendemos esta parte y no cuidamos e nuestra vida y comemos lo que sea. Es por es que es ente trabajo comprendemos diversos puntos a continuación que se tomaran a continuación.

Desarrollo.

La dieta es un factor importante en la salud humana. Por lo cual Los nutrientes esenciales incluyen minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos que pueden estar asociados con una ingesta insuficiente estos factores son de suma importancia ya que con ello podemos tener los nutrientes esenciales para nuestro organismo ya que cada grupo de alimentos nos proporciona diferentes aportaciones para nuestro cuerpo con los cuales nos dan energía para nuestras actividades de día a día. Muestran signos clínicos de deficiencia por lo que están justificados por la dieta y la salud y en muchas ocasiones encontramos Dificultades que se caracterizan por tener siempre Conocimientos de epidemiología, epidemiología nutricional, estado nutricional. Implicaciones para la incidencia y prevalencia de la salud y la enfermedad nutricional Contribuye al desarrollo de intervenciones nutricionales eficaces.

Por lo cual la alimentación saludable y con los patrones de alimentación saludable se caracterizan por un alto consumo de verduras y frutas, un consumo moderado de legumbres, pescado, cereales integrales y aceites vegetales, y un bajo consumo de cereales integrales, carnes rojas, especialmente embutidos. El sodio

se utiliza para conservar el azúcar, la sal y las grasas trans que se encuentran en la margarina, la confitería industrial, la comida rápida y otros alimentos básicos industriales se deben de consumir en menor cantidades posibles o si es necesario y mejor evitar el consumo de ellos ya que son un uno de los responsables de múltiples enfermedades para nuestro organismo.

Conclusión.

Es por es que para concluir debemos de ser consiente de que los alimentos son de gran importancia para nuestro organismo pero debemos de tener los diversos factores los cuales debemos de tener cuidado con las enfermedades que estos nos pueden producir si no los lavamos adecuadamente, También la importancia de conocer que alimentos son de gran ayuda para nuestro cuerpo o cuales so los que nos ocasionan un gran daño que con el tiempo nos ocasionaran daños irreparables por lo cual debemos de tener una dieta correcta y de no tener malos hábitos alimentarios ya que estos siempre no sabemos que estos son los que nos dañan.

Referencias

UDS. (sep de 25 de 2022). *UDS antologia de epidemiologia*. Obtenido de
file:///C:/Users/Erivian%20Usbaldo/Desktop/FISIOPATOLOGIA%20I/fisiopatologia%20I.pdf.