



Alumna: Samantha Frias Alvarado

Profesora: María del Carmen López Silba

Nombre del trabajo: Epidemiología de la nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Epidemiologia

Grado: 4

Grupo: B

Comitán de Domínguez, Chiapas a 14 de Octubre de 2022.

Dieta para obtener salud

¿Sabías que la dieta es fundamental para el estado de salud del ser humano? Es decir los nutrientes principalmente esenciales son los minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos ya que si presenta deficiencia de dichos nutrientes, da presencia de cuadros clínicos, o sea enfermedades carenciales, un ejemplo sería; el beri-beri provocada por falta de vitamina B1, al igual que también el raquitismo causada por deficiencia de vitamina D.

Por ende una vez que sabemos cuáles son los nutrientes esenciales, los investigadores se han dirigido a la influencia de la dieta relacionada con la epidemia de enfermedades no transmisibles (ENT). En las cuales se menciona obesidad, diabetes, cardiovasculares, cáncer, demencias, osteoporosis y malformaciones congénitas.

Sin embargo las ENT tienen una serie de características relacionadas entre sí, condicionando un diseño en los estudios de la influencia en la dieta, por lo que involucra; Carácter multicausal, lo que quiere decir es que la dieta se ve comprometida en genéticos, psicosociales, ocupacionales, infecciosos y en el estilo de vida. La frecuencia relativamente baja habla sobre el reclutamiento de muestras de dicha enfermedad para los objetivos de investigación. Por otra parte también podría ser por exceso o defecto de la ingesta.

Por otro lado la epidemiología nutricional, da a conocer las condiciones nutricionales y alimentarios de la salud, el efecto sobre la frecuencia y distribución de enfermedades en la población. Aunque la exposición a los factores dietéticos no se podrá definir como ausente o presente, sino más bien como variables continuas. Ya que los patrones dietéticos evolucionan constantemente a lo largo de los años.

Por último aclaremos que los alimentos consisten en una mezcla compleja de sustancias químicas, con la finalidad de competir, antagonizar o alterar la biodisponibilidad de cualquier nutriente, es decir no pueden prevenir con seguridad

los efectos de un alimento en base a su contenido. La ingesta hace la absorción, metabolizar e interacción biológica.

En conclusión es de suma importancia prestarle atención a la parte de nuestra alimentación ya que eso determinará en cierta parte nuestro estado de salud, ya que existen muchos factores los cuales provocan que no llevemos una adecuada dieta, si nuestros alimentos no cumplen con los nutrientes esenciales podrá desencadenar una cadena de enfermedades.

Bibliografía

Dieta y Salud (Vol. 1). (s.f.). Recuperado el 14 de Octubre de 2022, de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/bf2da95ccbc8672e2a99a5af5c363984-LC-LLEN404%20EPIDEMIOLOGIA.pdf>