



**Nombre de alumno: Karen Mayte
Marroquín Morales.**

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

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Epidemiología.

Cuatrimestre: 4to.

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de octubre del 2022.

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo daremos a conocer la gran importancia que tiene la dieta y salud en la epidemiología, por la cual debemos de tener los cuidados necesarios en donde sabremos que técnicas o medidas que debemos realizar antes de consumir alimentos ya que las enfermedades están presentes en todos lados que conocemos incluso en los alimentos que consumimos diariamente y también la importancia que tiene el tener en cuenta los beneficios de poder llevar y mantener una dieta en nuestra vida cotidiana 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.

DESARROLLO

La dieta es muy importante en la salud humana, por lo cual los nutrientes esenciales que debemos consumir incluyen: minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos estos factores son de suma importancia ya que con ayuda ellos podemos tener los nutrientes esenciales para nuestro organismo ya que cada parte de alimentos nos proporciona diferentes funciones para nuestro cuerpo una de ellas es la energía que nos proporciona, que es una de las importantes ya que la energía la requerimos desde temprano al levantarse dela cama. La salud en muchas ocasiones encontramos dificultades en el estado nutricional. Hablando epidemiológicamente existen complicaciones para la incidencia y prevalencia de la salud y la enfermedad nutricional 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. Para ello debemos ayudarnos y conocer la porción correcta que debemos consumir del plato del buen comer que es de ayuda suficientes para poder variar nuestros alimentos.

CONCLUSIÓN

Es por es que para concluir debemos de ser conscientes 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, una de ellas es sobre peso y esto llevar a

una complicación que es la obesidad y por lo siguiente nos puede llevar a una cronicidad que es la diabetes o la hipertensión arterial, y así sucesivamente hasta poder llegar a la muerte. También la importancia de conocer que alimentos son de gran ayuda para nuestro cuerpo o cuales son 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.

Recuerda es tu vida y si no te cuidas TÚ nadie más lo hará por ti.