



**Nombre de alumnos: MARIA
CANDELARIA JIMENEZ GARCIA**

**Nombre del profesor: MARIA DEL
CARMEN LOPEZ SILVA**

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: EPIDEMIOLOGIA

Grado: 4

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de octubre de 2022.

Introducción

En este ensayo hablaremos sobre una adecuada nutrición, puede ser por distintas formas. En términos generales, la nutrición saludable debe ser parte integral de la vida diaria de las personas y contribuir a su bienestar fisiológico, mental y social.

Los niños en edad preescolar crecen lenta pero continuamente, y es muy importante que reciban la cantidad y calidad de nutrición que serán imprescindible para su desarrollo normal.

La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una salud durante toda la vida. La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus. Actualmente, el mundo se enfrenta a una doble carga de mala nutrición que incluye la desnutrición y la alimentación micronutrientes esenciales en la dieta, en particular, hierro, ácido fólico, yodo y vitamina A.

Desarrollo

La dieta es 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 B) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D.

Las ENT tienen una serie de características comunes que condicionan el diseño de los estudios para dilucidar la influencia de la dieta en su desarrollo:

1.- **Carácter multicausal:** la dieta es uno más de sus múltiples factores de riesgo (genéticos, psicosociales, ocupacionales, infecciones y estilo de vida, como el tabaquismo, el sedentarismo o el consumo de alcohol y otras drogas), que pueden interaccionar entre ellos.

2.- 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 polinsaturados, procedentes del pescado, frutos secos y aceites vegetales, lo que representa un escollo para el estudio de sus defectos independientes, ya que ambos tipos de ácidos grasos están presentes en la dieta de todos.

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, la epidemiología nutricional, para conocer los condicionantes nutricionales y alimentarios de la salud y su efecto sobre la frecuencia y distribución de las enfermedades en la población, contribuyendo al diseño de intervenciones nutricionales efectivas.

Las verduras, cereales y legumbres contienen gran cantidad de calcio, pero contienen ácido fólico (cereales integrales y legumbres) y oxálico (espinacas) que impiden que el calcio se absorba correctamente en el intestino.

Los pescados azules son ricos en ácidos grasos omega-3, importante durante el embarazo y la lactancia para el adecuado desarrollo del cerebro del feto y el lactante. El pez espada, la caballa o el atún, contienen cantidades altas de mercurio, un metal contaminante que puede dañar el sistema nervioso en desarrollo de fetos y niños provocando una mengua en su capacidad intelectual y cognitiva.

Los huevos son relativamente pobres en grasa saturada y una fuente rica de proteínas de alta calidad y fácil digestión, que contienen todo el espectro de aminoácidos esenciales, vitaminas de los grupos A, B y E, y minerales, como azufre, hierro y fósforo.

El estudio de la relación entre dieta y salud puede abordarse desde una perspectiva nutricional, en función de la composición química de la dieta, alimentaria, en función de su contenido de alimentos o grupos alimentarios, o global, mediante el análisis de los patrones dietéticos o alimentarios.

Conclusión

En conclusión, los objetivos generales de una alimentación saludables deben ser coherentes con el mantenimiento de la salud en la población. La combinación de ejercicio y alimentación variada es el perfil de estilo de vida que probablemente mejora más la salud.

La ingesta de un individuo es una mezcla compleja de alimentos, cada uno de los cuales, a su vez, es una combinación complicada de nutrientes. Modificar un componente de la dieta produce cambios no intencionados en otros, cada uno de los cuales puede tener defecto positivo o negativo sobre varios factores de riesgo y, posiblemente, sobre la salud. Ningún alimento debe excluirse totalmente de una alimentación habitual excepto cuando exista una intolerancia genética o de otro tipo hacia dicho alimento.

Las modificaciones de la alimentación y del estilo de vida tienen un enorme potencial para reducir el riesgo de enfermedades y mejorar la esperanza y la calidad de vida de la población.

Una buena dieta de alimentación desempeña un papel importante en la prevención de las enfermedades.

(UDS)

Bibliografía

UDS. (s.f.). DIETA Y SALUD. En UDS, *EPIDEMIOLOGIA* (págs. 50-53). COMITAN DE DOMINGUEZ.