

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TABASCO

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

NOMBRE: KEVIN MANUEL DE LA CRUZ PÉREZ



CUATRIMESTRE: 4

GRUPO: "A"



CÁTEDRA: FISIOPATOLOGÍA I

CATEDRÁTICO: MARIANA  
LOPEZ SANDOVAL

CORREO ELECTRÓNICO: KOPY\_MANUEL@HOTMAIL.COM

# Introducción:

Es la ciencia que estudia la relación entre dieta y salud y sienta las bases para el diseño, ejecución, y evaluación de intervenciones nutricionales a nivel comunitario y poblacional con el objeto de mejorar el estado de salud de las poblaciones

La nutrición comunitaria se ocupa de la evaluación de los problemas nutricionales de la población y del diseño y ejecución de programas de intervención para su solución.

Es aplicada social y geográficamente en una comunidad, y tiene como objetivo mejorar el estado nutricional salud de las personas y grupos de población de una comunidad.

Estudiar las causas de sobre peso y obesidad, sus consecuencias y las estrategias de prevención de obesidad

Llevar a cabo programas de nutrición nutricional y estar presentes en los medios de comunicación social en temas de dieta y salud.

Se considera la ciencia como la observación y experimentación sistemática para explicar y predecir los fenómenos naturales y sociales.

Es la investigación científica que se efectúa en poblaciones humanas y en grupos definidos de individuos sobre la frecuencia de aparición, distribución y causas de los fenómenos con relevancia de salud pública, clínica, social o biológica

Se hace una comparación de la frecuencia de la aparición entre dos grupos. Examinan las condiciones de salud de una población en un tiempo y lugar definimos

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

Una dieta saludable y correcta tiene las siguientes características.

**Completa:** Que contiene todos los nutrimentos. Para esto se recomienda incluir por lo menos un alimento de los tres grupos, que son Verduras y frutas, alimentos de origen animal y cereales o sustitutos.

**Equilibrada:** Que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí.

**Inocua:** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, por lo que debe estar exenta de microorganismos nocivos, toxinas, contaminantes y que no se consuman cantidades excesivas de algún nutrimento.

**Suficiente:** Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos de acuerdo al grupo edad y las características de cada individuo.

**Variada:** Que se incluyan diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida principal.

**Adecuada:** Que sea acorde con la cultura y los gustos de quien la consume, además de que sea ajustada a los recursos económicos con los que se cuentan.

## CONCLUSION:

Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta (1, 2, 3).

Además, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso:

limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria;

limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%; y

sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas (2, 3), en particular grasas poliinsaturadas.

Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial