



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: XOCHITL CONCEPCION PEREZ ALMEIDA

Nombre del tema: ENSAYO

Parcial I I

Nombre de la Materia EPIDEMIOLOGIA

Nombre del profesor: DRA MARIANA LOPEZ SANDOVAL.

Nombre de la Licenciatura: LIC EN ENFERMERIA

Cuatrimestre 4T0

CUNDUACAN, TABASCO A 14 DE NOVIEMBRE DEL 2022.

EPIDEMIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN.

La nutrición es un proceso biológico natural que realizan todos los seres vivos, por medio de ella los seres vivos absorben los alimentos y los líquidos. Desde años atrás la nutrición es un tema muy importante en todo el mundo ya que interviene desde la forma en que preparamos nuestros alimentos, hasta la forma y que es lo que consumimos día a día. En la nutrición existe un balance entre la salud y la enfermedad y los procesos por los cuales el organismo ingiere digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae las sustancias alimenticias a nuestro cuerpo, y como la nutrición es base fundamental para la salud del ser humano es por ello que tendrá relación con la salud pública, pero; ¿qué es la salud pública? La salud pública es uno de los esfuerzos colectivos organizados de la sociedad para prevenir la muerte prematura, la enfermedad, las lesiones y la discapacidad, y para promover la salud de las poblaciones, pero para que tenga una prevención debe existir diversos estudios a la población acerca de su salud y enfermedades que den resultados para trabajar en lo que este afectando a la población, y la ciencia que se encarga de esto es la epidemiología. Pero todo lo mencionado anteriormente lo plasmaremos un poco más detallado en el presente ensayo, inclinándonos hacia la epidemiología de la nutrición.

NUTRICIÓN COMUNITARIA

Comenzaremos hablando acerca de la nutrición comunitaria, la podemos definir como el conjunto de actividades que es aplicable específicamente en la sociedad y en la geografía de una comunidad y su principal objetivo es mejorar y potenciar el estado nutricional de la misma, con un enfoque participativo y existen cinco componentes complementarios como la elaboración de una política alimentaria y nutricional, creación de entornos favorables, capacitación de las habilidades individuales, potenciación de la acción comunitaria y reorientación de los servicios de nutrición, alimentación y restauración. Entre las funciones de la nutrición comunitaria está el identificar que problemas nutricionales existen, cual es el riesgo que corren y se diseñara, ejecutara e interpretara un estudio que conduzcan a este función, vendrá acompañado del asesoramiento o platicas de nutrición con las políticas de salud pública, seguidamente hay que desarrollar programas de formación e información donde se ven implicados profesionales en el ámbito de la nutrición y alimentación comunitaria, y estos programas se llevaran a cabo los programas de educación nutricional y estar presentes en los medios de comunicación social con temas de dieta y salud, asesorar y colaborar con instituciones que lleven a cabo actividades relacionadas con la alimentación y nutrición, aquí

también pueden entrar instituciones escolares que involucren a los alumnos y padres de familia en los desayunos escolares.

DIETA Y SALUD

La dieta es fundamental para el estado de salud de las personas. Durante muchos años la palabra dieta se ha utilizado erróneamente ya que la gente piensa que es dejar de comer o consumir pequeñas cantidades para conseguir bajar de peso, pero en si la palabra dieta es ingerir alimentos que aporten todos los nutrientes y las cantidades necesarias a nuestro cuerpo como minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos, cuando hay deficiencia de ingesta de estos nutrientes aparecen los cuadros clínicos característicos de las enfermedades carenciales como deficiencia de tiamina (vitamina B1) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D. Pero actualmente han aumentado los casos de enfermedades no transmitibles, y se han vuelto una epidemia como las enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, demencias, osteoporosis y malformaciones congénitas entre otras. Hay que recordar que una dieta saludable tiene que ser completa, equilibrada, suficiente, variada, adecuada.

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN SALUD PUBLICA.

En la nutrición hay expertos los cuales proporcionan conocimientos científicos que sirven de base para la elaboración de recomendaciones dietéticas, objetivos nutricionales y guías alimentarias, pero hoy en día los hábitos dietéticos de la población se alejan mucho de las recomendaciones de los expertos en nutrición, a la gente se le hace más difícil llevar una dieta adecuada ya que vivimos en un entorno con una amplia disponibilidad de productos alimentarios ultra procesados de bajo precio , que no aportan ningún nutriente a nuestro organismo, con alto contenido de energía, azúcares, sal y grasas de mala calidad. La mayoría de las personas por falta de tiempo para realizar comidas en casa, se les facilita comprar comida rápida, o fáciles de preparar, tomar refrescos embotellados, etc. Y para todas estas problemáticas debe haber una intervención que permita mejorar los hábitos alimenticios a una población donde permita la creación de entornos de vida saludable, donde las opciones alimentarias saludables sean fáciles de elegir para todas las personas, independientemente de su edad, sexo, grupo cultural, religión, nivel de educación, ingresos económicos, zona de residencia y cualquier otra circunstancia relevante. Las estrategias de intervención intentan actuar a diferentes formas:

- Sensibilizar a la población, despertar el interés, actualizarlos o sensibilizarlos en relación algún problema de salud que tenga que ver con la nutrición. Este tipo de intervenciones con efectivas y en algunos casos consiguen cambiar las actitudes de la población, su conocimiento sobre una buena nutrición, e incluso puede cambiar las creencias u opiniones sobre los factores de riesgo.
- También se pueden modificar estilos de vida, estas ayudan a la gente a introducir algunas modificaciones en sus hábitos de vida; como dejar de fumar, practicar ejercicio físico, consumir más frutas y verduras y menos grasas.

Antes de plantear una estrategia de intervención, es necesario conocer muy bien los problemas más importantes sobre los cuales se desea actuar y también las características de la población, por ejemplo, que información hay en temas relacionados con la alimentación y nutrición, al igual si es una población donde existen cultivos de frutas, verduras en la misma zona, se puede orientarlos acerca de la forma de cómo utilizarlos.

ESTUDIOS APLICADOS EN EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL.

Para conocer los estudios aplicados en la epidemiología nutricional, primero tenemos que saber el significado de que es un estudio, se dice que se considera la ciencia como la observación y experimentación sistemática para explicar y predecir los fenómenos naturales y sociales, y sus propósitos son establecer, ampliar y confirmar el conocimiento de este fenómeno. En los estudios debe haber una investigación científica que esta se efectúa en poblaciones humanas y en grupos definidos de individuos sobre la frecuencia de aparición, distribución y causas de los fenómenos de relevancia de salud pública, clínica. Social o biológica. La elección del tipo de estudio se basa en la naturaleza de la pregunta de investigación que se plantee y la elección de diseño para poder elegir la elección se deben conocer las ventajas e inconvenientes de cada tipo de estudio. Estos estudios se dividen en experimentales y observacionales; los experimentales están basados en el control que tiene el investigador sobre el proceso que se investiga y se dividen en **estudios controlados y aleatorizados** estos evalúan la seguridad y eficacia de los tratamientos o intervenciones y **estudios cuaxiperimentales** en ellos existe una exposición como una respuesta y una hipótesis para contrastar, no existe aleatorización. En cambio, los observacionales el investigador se limita a observar los efectos en el tiempo de intervenciones sobre las que no se pone ningún control y se dividen en **estudios cohortes** en ellos se hace una comparación de la frecuencia de la aparición entre dos grupos **estudios de causas y controles**, en ellos

se selecciona a los sujetos según si presenta la enfermedad estudiada o no, **los estudios transversales** examinan las condiciones de salud de una población en un tiempo y lugar definido, **estudios ecológicos**, estos estudios utilizan como unidad de análisis a las poblaciones y estudian las incidencias, prevalencia y mortalidad, **y por último los estudios de grupos especiales de exposición ambiental**, se refieren a que la salud ambiental está en constante evolución.

Concluimos que la epidemiología de la nutrición es base fundamental en la investigación de problemas de salud de la población, es una herramienta que nos permite la prevención y la manera de buscar una solución a un problema en una pequeña población o a nivel mundial. Recordemos que el tener una buena salud depende mucho de la alimentación que hay en cada uno de los individuos, y de cuanto deseen las personas cambiar sus hábitos alimenticios y estilos de vida.