



ASIGNATURA: FISIOPATOLOGÍA

NOMBRE DE LA ACT: EPIDEMIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO: JOSE IGNACIO CHABLE ZACARIAS

NOMBRE DEL PROFESOR: DRA MARIANA LÓPEZ SANDOVAL

GRADO: 4TO

GRUPO: B

INTRODUCCIÓN

La salud pública es el arte de hacer y prevenir la enfermedad, prolongar la vida y promocionar la salud a través de los esfuerzos realizados por la sociedad.

La salud es un importante valor humano, pero también para el desarrollo social y económico. En la declaración de Ottawa para la promoción de la salud (1986) se hace hincapié en que la salud es una responsabilidad personal. Por otro lado, podemos exigir una responsabilidad pública ya que la Administración debe hacer que la elección más saludable sea lo más fácil posible.

2.1 INTRODUCCIÓN A LA EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL

La epidemiología nutricional es una disciplina clave para conocer los hábitos nutricionales de una población. Por lo tanto, este conocimiento en el área de la Nutrición resulta muy útil.

Es posible definir la epidemiología nutricional como el estudio de la relación entre la dieta y la salud de un determinado grupo de población. Esto implica que se puede hacer un análisis de una pequeña colectividad, de un municipio, región, país o mundial, si se desea. Ahora bien, la condición es que los datos que se obtengan sean fiables.

Es indudable que hoy, en las sociedades globales, conocer las tendencias culturales, religiosas o de creencias de determinados grupos es fundamental para entender los hábitos de nutrición. Y hoy ya no es suficiente con conocer los casos más cercanos, sino que se impone una perspectiva holística. Además, de esta manera se pueden tomar decisiones con conocimiento de causa. La importancia de la epidemiología nutricional en un mundo globalizado es vital y tiene múltiples aplicaciones.

2.1.1 NUTRICIÓN COMUNITARIA

nutrición comunitaria requiere siempre en sus actuaciones contemplar una primera fase de diagnóstico de la situación. En esta etapa se consideran los indicadores de salud y hábitos alimentarios que permitan disponer de elementos de análisis para la fase de intervención poblacional.

La nutrición comunitaria tiene como objetivo principal, a nivel poblacional, acercar el modelo alimentario disponible hacia un modelo más saludable, con consideraciones específicas según la peculiaridad de los indicadores de salud y sus factores determinantes.

Sobre esta premisa el desarrollo de las acciones se fundamenta con un interés especial en la promoción de conocimientos en el marco de la educación nutricional y en el fomento de habilidades que permitan la autosuficiencia en el diseño, compra, preparación e ingesta del modelo alimentario más saludable individual, familiar y colectivamente.

2.2 DIETA Y SALUD

La alimentación es el proceso mediante el cual tomamos del exterior una serie de sustancias que son necesarias para la nutrición. Esas sustancias se encuentran en los alimentos que forman parte de nuestra dieta.

La nutrición, es el conjunto de procesos mediante los cuales la persona ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias.

Esta demostrado que la alimentación y la salud caminan de la mano, ya que una correcta dieta ayuda a promover la salud y a prevenir enfermedades. Existen muchos estudios que relacionan la dieta y las enfermedades crónicas (cardiovasculares, obesidad, diabetes mellitus, etc).

Demostrándose que una alimentación inapropiada es uno de los principales factores determinantes del desarrollo de estas enfermedades.

El tipo de alimentos que comemos, así como su cantidad, tienen una enorme influencia en nuestra salud. Por desgracia, es muy fácil comer mal si se elige una dieta que contenga demasiados alimentos inadecuados, por ejemplo, comidas rápidas ricas en grasa, y una cantidad insuficiente de alimentos saludables, como frutas y hortalizas.

2.3 INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN SALUD PÚBLICA

La epidemiología nutricional, mediante el estudio de las relaciones causales entre los diversos componentes de la dieta y los estados de salud y enfermedad, proporciona los conocimientos científicos que sirven de base para la elaboración de recomendaciones dietéticas, objetivos nutricionales y guías alimentarias. Sin embargo con frecuencia los hábitos dietéticos de la población se alejan mucho de las relaciones de los expertos en nutrición. Esto es así, en buena medida, porque vivimos en un entorno de súper abundancia, con una amplia disponibilidad de productos alimenticio.

2.4 ESTUDIOS APLICADOS EN EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL

La ciencia utiliza observaciones o experimentos para establecer inferencias lógicas, formular y contrastar hipótesis y llegar a conclusiones generalizables se obtiene con la investigación, expresada mediante leyes y principios contrastables.

La elección del tipo de estudio epidemiológico depende, en primer lugar, de la naturaleza de la pregunta de la investigación que se plantee.

CONCLUSIÓN

En conclusión, la alimentación saludable no se limita solo al alimento sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.

Los alimentos saludables se caracterizan por ser aquellos que en su unidad concentran naturalmente una variedad de nutrientes por ello es indispensable consumirlos.

BIBLIOGRAFÍA

- **ALVARO MORALES, EPIDEMIOLOGÍA CLINICA, MAC GRAW HILL 2012**
- **HERNÁNDEZ EPIDEMIOLOGÍA Y SALUD PÚBLICA MAC GRAW HILL 2007**