



**Nombre del alumno: Yuliana Cristell Jiménez Esteban.**

**Nombre del tema: Epidemiología de la nutrición.**

**Actividad: Ensayo.**

**Parcial: 1°.**

**Nombre de materia: Epidemiología.**

**Nombre del profesor: Dra. Mariana López Sandoval.**

**Nombre de la licenciatura: Enfermería.**

**Cuatrimestre: 4°.**

**Lugar y fecha: R/a triunfo 2da,  
Macuspana, Tabasco, 13 de noviembre  
del 2022.**



## **EPIDEMIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN.**

En este ensayo hablare de la epidemiología de la nutrición la cual es una 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, no obstante, en las siguientes líneas explicare un poco más acerca de esta y de igual modo los estudios aplicados que utiliza. “Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida” Hipócrates.

De acuerdo con lo que leí, la epidemiología nutricional es el estudio de los determinantes relacionados a la nutrición en la salud de la población, cuyo objetivo principal es el monitoreo de: consumo de alimentos, ingesta de nutrientes y el estado nutricional; brindar evidencia para la toma de decisiones; generar nuevas hipótesis sobre la relación de la dieta y la enfermedad; y, además habrá de considerarse la vulnerabilidad socio-cultural y la política. Uno de los ejemplos más sobresalientes en este tema, es la pandemia de obesidad la cual es una enfermedad estrechamente relacionada con la nutrición, ya que se ingieren alimentos que aportan más energía de la que se quema, esta se acumula en exceso dando lugar a un aumento de peso que deriva en la enfermedad ya antes mencionada, de igual modo, tenemos a la diabetes que es generada por que el organismo cuenta con demasiada azúcar; y la hipertensión es causada por el exceso de grasa y sal en la alimentación, entre otras enfermedades; tomemos conciencia de que una mala alimentación trae como consecuencia enfermedades que a la vez tienen graves complicaciones que nos pueden llevar a la muerte.

Ahora hablare acerca de la nutrición comunitaria que se refiere a un conjunto de intervenciones aplicadas a un contexto social y geográfico de la comunidad, con el objetivo de potenciar y mejorar su estado nutricional con un enfoque participativo, además de que este cuenta con 5 componentes que son: la elaboración de una política alimentaria y nutricional, la creación de entornos favorables, capacitación de habilidades individuales, potenciación de la acción y reorientación de los servicios de nutrición en la comunidad, por último tenemos a la alimentación y restauración. De igual modo, esta tiene varias funciones dentro de las cuales se encuentran: identificar y evaluar los problemas nutricionales (factores de riesgo), asesorar en aspectos nutricionales, desarrollar programas de formación e información, llevar a cabo programas de educación nutricional (enfocándose más a los temas de dieta y salud), denunciar la influencia indebida de las industrias alimentarias, de la publicidad e investigación en nutrición; y por último asesorar y colaborar con instituciones que lleven a cabo actividades relacionadas con la alimentación y nutrición. Este tiene varios abordajes como el objeto de

establecer recomendaciones y guías alimentarias basadas en pruebas científicas sólidas, además de proponer políticas e intervenciones nutricionales efectivas y orientadas a los intereses y preferencias de la comunidad a la cual va dirigida.

Por consiguiente, hablare de la relación entre la dieta y la salud, las cuales siempre van de la mano, es decir, que la dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos. En este tema también se habla acerca de los nutrientes esenciales, entre los cuales se encuentran los minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos; la deficiencia de esta causa enfermedades como por ejemplo el raquitismo que se debe a la deficiencia de vitamina D. De igual modo se habla de las enfermedades no transmisibles entre las que se encuentran la obesidad, diabetes, cáncer, demencia, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y malformaciones congénitas, entre otras; en las cuales hay una serie de características que son: carácter multi-causal referido a los múltiples factores de riesgo que interaccionan entre ellos; los periodos de latencia son el tiempo que pasa desde la exposición a algo que causa la enfermedad y la aparición de los síntomas; frecuencia relativa baja referida a la prevalencia de las mismas en la población general; carácter irreversible es la inconveniencia añadida al analizar el efecto de la dieta sobre la misma; y las causadas tanto por exceso como por defecto de la ingesta. Por otro lado, los alimentos son una mezcla compleja de sustancias químicas, que pueden competir, antagonizar o alterar la biodisponibilidad de cualquier nutriente contenido en los mismos, por lo que no es posible prever con seguridad los efectos de un alimento en base al contenido de un nutriente en concreto, ya que la ingesta del mismo puede modificar la absorción, metabolismo o requerimientos de otro nutriente, creando una interacción biológica. Por ejemplo, las verduras, cereales y legumbres contienen gran cantidad de calcio, pero también contienen ácidos fítico (cereales integrales y legumbres) y oxálico (espinacas) que impiden que el calcio se absorba correctamente en el intestino.

De igual modo, tenemos a la intervención nutricional en salud pública, la cual proporciona los conocimientos que sirven de base para la elaboración de recomendaciones dietéticas, objetivos y guías alimentarias. Sin embargo, los hábitos alimentarios de los habitantes de la población están muy lejos de las recomendaciones que indican los expertos en nutrición. Quisiera comentar que muchas veces las personas consumen más alimentos procesados debido a su bajo precio, aunque también participa la estrategia de marketing para promocionar sus productos. Muchas veces nos preguntamos cómo podemos erradicar este problema y bueno solo debemos seguir las tres condiciones: la primera de ellas es conocer las características sociodemográficas de la población o comunidad, la segunda es analizar las

claves que condicionan la adquisición y mantenimiento de los patrones alimentarios y las barreras físicas, sociales, económicas y culturales a las que se enfrenta la comunidad; y la tercera es tomar en cuenta los intereses y preferencias de la población, así como también hacerlos participe en el diseño. El objetivo de las intervenciones es erradicar enfermedades ocasionadas por un mal hábito alimenticio.

Y por último tenemos a los estudios aplicados, en el cual se considera la ciencia como la observación y experimentación sistemática para explicar y predecir fenómenos naturales y sociales, con el objetivo de establecer, ampliar y confirmar el conocimiento, de igual modo es utilizado para establecer inferencias lógicas, formular y contrastar hipótesis, además de llegar a conclusiones generalizables. Los estudios proporcionan información con grados diferentes de calidad. Para elegir un estudio epidemiológico se debe considerar la naturaleza de la pregunta de investigación que se plantea y la elección del diseño dependerá de la disponibilidad de recursos humanos, materiales y consideraciones éticas. Los estudios se clasifican en: experimentales basadas en el control que tiene el investigador sobre el proceso que se investiga, es decir, el investigador decide quiénes recibirán la intervención y mide sus efectos al cabo del tiempo y a su vez se subdivide en estudios controlados y aleatorizados utilizados para evaluar la seguridad y eficacia de tratamientos o intervenciones, y los estudios cuasiexperimentales en los que existe una exposición, una respuesta y una hipótesis para contrastar, sin embargo, en esta no existe una aleatorización; mientras tanto los observacionales son aquellos en los que el investigador se limita a observar los efectos en el tiempo de intervenciones sobre las que no posee ningún control, este se subdivide en estudios cohortes en la que se hace una comparación de la frecuencia de la aparición de un evento entre dos grupos, en donde uno de los cuales está expuesto a un factor que no está presente en el otro grupo; estudios de casos y controles referida a aquellas donde se seleccionada a los sujetos según si presentan la enfermedad estudiada (los casos) o no la presentan ( los controles); los estudios transversales examinan las condiciones de salud de una población en un tiempo y lugar definidos; los estudios ecológicos utilizan como unidad de análisis a las poblaciones y estudia la incidencia, prevalencia, mortalidad o cualquier otro factor de interés; por último tenemos al estudio de grupos especiales de exposición al ambiente referido a que la salud ambiental lejos de ser una disciplina emergente es considerada una disciplina en constante evolución, además, el ser humano y el ambiente van de la mano, de igual modo se dice que la peor amenaza al ambiente somos nosotros mismos. Por otro lado, tenemos que la contaminación ambiental tiene vías como son la ingesta, inhalación y el contacto directo a

través del agua, alimentos, el aire o por el paso directo, es decir, manifestado genéticamente; estos contaminantes afectan la salud de la población.

En conclusión, la epidemiología nutricional es utilizada para conocer las condiciones nutricionales y alimentarias de la salud, así como los efectos sobre la frecuencia y distribución de enfermedades existentes en la población, con el objetivo de crear intervenciones nutricionales efectivas, para prevenir, controlar y dar tratamiento a dichas enfermedades. Como se comentaba con anterioridad, los malos hábitos alimentarios causan enfermedades que a su vez provocan graves complicaciones, recordemos que siempre debemos contar con la participación de los individuos pertenecientes a la comunidad para poder lograr los cambios en la alimentación, así como también tener en cuenta que hay diversos estudios que apoyan a la epidemiología de la nutrición; por tanto, hay que conocer las ventajas e inconvenientes de cada tipo de estudio cuando se aplican a una pregunta determinada de investigación. Me he quedado con un gran aprendizaje y en un futuro poder aplicar estos conocimientos que son de gran importancia para ayudar a las poblaciones para su mejora.

### Referencias bibliográficas.

Acuario Páez, D. (17 de Julio de 2018). Pensando una epidemiología para la alimentación.  
*Salud colectiva.*

Hernández. (2007). *Epidemiología y salud pública*. McGraw-Hill.

Hernández, M. (2014). *Epidemiología*. McGraw-Hill.

Universidad del Sureste. (s.f.). Epidemiología 1; Epidemiología de la nutrición. Pág 47-66.