



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre del Alumna: Erika Mateo Altunar

*Nombre del tema: Epidemiología de la
Nutrición*

Parcial: 4°

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Jaime Heleria Cerón

Nombre de la licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 4°

¿QUE ES?

Es el conjunto de intervenciones nutricionales vinculadas a la salud pública que se aplica en el contexto social y geográfico de una comunidad.



FUNCIONES

Consiste en identificar y evaluar problemas nutricionales de la comunidad y en diseñar, organizar, implementar y evaluar programas de intervención nutricional mediante estrategias orientadas.

OBJETIVO

Estudiar la relación entre la dieta y salud desde la perspectiva comunitaria y de salud pública.



RECOMENDACIÓN

Cantidad de un nutriente determinado capaz de facilitar un normal funcionamiento del metabolismo del ser humano en casi la totalidad de una población.

ESTRATEGIA

Buscan prevenir o reducir la malnutrición causadas por deficiencias o promover el estilo de vida saludables entre grupos vulnerables.



RECOMENDACIONES

- Comer una dieta nutritiva y saludable.
- Limitar el consumo de alcohol.
 - No fumar
- Realizar actividad física todo el día
- Mantener una mente saludable, aprendiendo a controlar el estrés.



DIETA Y SALUD

FUNCIÓN
 Ayuda a prevenir la malnutrición en toda su forma, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos.

Características de una dieta correcta

- Completa**: Contiene todos los nutrientes (lípidos, proteínas e hidratos de carbono) y grupos de alimentos.
- Variada**: Incluye diferentes alimentos de cada grupo de alimentos ofreciendo mayor amplitud de selección.
- Suficiente**: Cubre todas las necesidades físicas y fisiológicas de cada individuo dependiendo de su etapa de vida.
- Inocua**: Su consumo no implica riesgos a la salud y se encuentra libre de microorganismos y contaminantes.
- Adecuada**: Es un alimentación acorde a gustos, cultura y economía.
- Equilibrada**: Contiene la proporción de nutrientes adecuados para cada individuo.

Características de Dieta Correcta

1. Completa
2. Adecuada
3. Suficiente
4. Equilibrada
5. Variada
6. Inocua



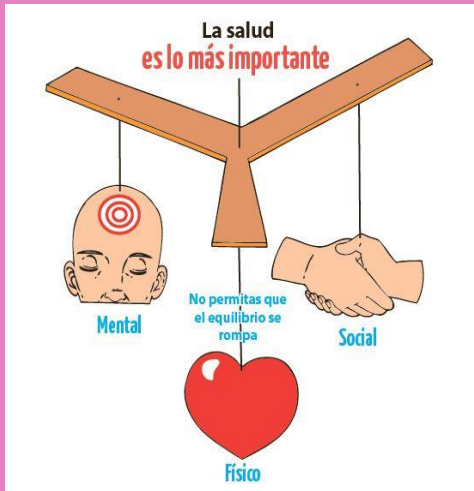
QUE APORTA UNA DIETA
 Nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad.

10 RECOMENDACIONES PARA MEJORAR TU SALUD

1. Haz que los alimentos naturales o mínimamente procesados sean la base de tu alimentación.
2. Al cocinar, disminuye la cantidad de sal, azúcar y grasas. Con pequeñas cantidades puedes realizar el sabor.
3. Limita el consumo de alimentos procesados como fiambres o embutidos. Incluye frutas y verduras todos los días y pescado una vez a la semana.
4. Evita el consumo de productos ultraprocesados, como snacks, galletas o sopas preparadas.
5. En el día a día, prefiere siempre el agua a otras bebidas como refrescos, jugos y aguas saborizadas.
6. Disfruta la comida: come regularmente, despacio y siempre que puedas, en compañía.
7. Aprende a cocinar, prepara tus propios alimentos y comparte tus habilidades y recetas, especialmente con niños y jóvenes.
8. Al planear tus actividades, incluye la compra y preparación de alimentos.
9. Sé crítico con la información que recibes en la publicidad sobre alimentación.
10. Haz al menos dos horas y media de actividad física por semana y pasa menos tiempo sentado.

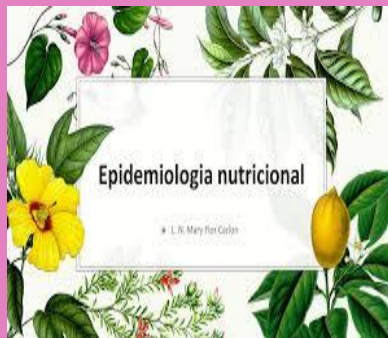
LA SALUD
 Es un estado completo bienestar físico, mental y social.

OBJETIVO
 Mejorar las condiciones de salud de los mexicanos.



CARACTERISTICA

La epidemiología no solo estudia enfermedades, sino todo tipo de fenómenos relacionados con la salud, causas de muerte como los accidentes o suicidios, hábitos de vida como el consumo de tabaco o la dieta



¿QUE ESTUDIA LA EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL?

Enfermedades: diabetes, malformaciones congénitas, demencia, Parkinson, osteoporosis, y tomando un papel protagonista el estudio de cáncer y las enfermedades.



La epidemiología nutricional estudia la relación entre la dieta y la salud desde una perspectiva poblacional, es decir, la proporción de individuos que presentan un determinado trastorno (prevalencia) y la frecuencia de aparición de nuevos casos (incidencia).



LA IMPORTANCIA

Es crucial para garantizar la salud pública, pues se necesita del estudio de las enfermedades que afectan a la población para hallar soluciones oportunas

Disminuir las tasas de mortalidad, además de prevenir el desarrollo este tipo de enfermedades.

OBJETIVO DE LA EPIDEMIOLOGIA

Identificar, cuantificar y monitorear las tendencias y patrones del proceso salud-enfermedad en las poblaciones.

enfermedades
este tipo de