



NOMBRE DE LA ALUMNA: ERIKA MATEO ALTUNAR

*NOMBRE DEL TEMA: INTERVENCION NUTRICIONAL DE SALUD
PUBLICA*

PARCIAL:4

NOMBRE DE LA MATERIA: EPIDEMIOLOGIA

NOMBRE DEL PROFESOR: JAIME HELERIA CERON

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 4°

¿QUE ES INTERVENCION NUTRICIONAL EN SALUD PUBLICA?

Es la ciencia que estudia la relacion entre dieta y Salud y sienta las bases para el diseño, ejecución y Evaluacion de intervenciones nutricionales a nivel

Comunitario y poblacional con el objeto de mejorar el Estado de salud de las poblaciones.



NUTRICION

Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionado con la dieta, como el sobre peso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas.



OBJETIVO

Prevenir o retrasar la aparición de las enfermedades crónicas (diabetes, cardiovasculares, obesidad, osteoporosis, cáncer, etc.)

ALIMENTACION SAUDABLE

Ventajas

Consumir en exceso es un habito autodestructivo que puede llevar a la obesidad. La solución es comer con mesura para combatir una conducta que puede transformarse en convulsiva.

- ✓ Perder peso corporal
- ✓ Influye en el animo
- ✓ Control de la comida que se consume
- ✓ Reduce los niveles de estrés

Desventaja

- ✓ Problemas en el crecimiento y desarrollo
- ✓ Problemas cardiovasculares y respiratorias
- ✓ Complejos psicológicos, baja autoestima y depresión por las burlas, y rechazos
- ✓ El desarrollo de bulimia y la anorexia, comer compulsivamente o hasta tener ideas suicidas
- ✓ Problema motriz, en huesos articulaciones
- ✓ Hipertensión arterial
- ✓ Altos niveles de colesterol en sangre que son factor de riesgo para infartos y problemas cardiovasculares
- ✓ Apnea y otro tipo de alteraciones del sueño



Recomendaciones

