



**Mi Universidad**

**Súper Nota**

*Nombre del Alumno: María Guadalupe Muñoz Rodríguez*

*Nombre del tema: Epidemiología De La Nutrición*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: "EPIDEMIOLOGÍA"*

*Nombre del profesor: Dr. Jaime Heleria Cerón*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: 4*

# Nutrición comunitaria

Vinculación con comités cocineras, educación y alimentación.



Es el monitoreo de consumo de alimentos, ingesta de nutrientes y el estado nutricional; brinda evidencia para la toma de decisiones; generar nuevas hipótesis sobre la relación de la dieta y la enfermedad; y, además habrá de considerar la vulnerabilidad socio-cultural y la política.



Menús nutritivos



Fiestas del buen comer: es un programa que reducen desnutrición

## Dieta y salud

Una dieta saludable es una ingesta de ciertos tipos de alimentos o patrones de alimentos que influyen positivamente en la salud y promueven la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.



Una dieta saludable y correcta tiene las siguientes características:

Una dieta saludable se caracteriza por un patrón de alimentos saludables como: alto consumo de vegetales y frutas, moderado de leguminosas, pescado cereales integrales, y por un bajo consumo de cereales no integrales, carne roja, particularmente embutidos.

# Dieta Equilibrada

**Completa**

**Suficiente**

**Equilibrada**

**Variada**

**Inocua**

**Adecuada**



## Epidemiología nutricional

La epidemiología de la nutrición valora cómo una dieta afecta a la salud de los individuos desde una perspectiva poblacional contribuyendo a diseñar estrategias de salud públicas



Es útil para el profesional de sanitario, especialmente el dietista-nutricionista, ya que permite conocer cuál es el estado nutricional del usuario, si se alimenta o no correctamente.



Tiene tres objetivos básicos:

Describir la distribución y magnitud de las enfermedades relacionadas con nutrición y alimentación.

Aproximarse a la identificación de los principales factores causales de las problemáticas nutricionales.

Proporcionar información para la definición, fortalecimiento y reorientación de políticas, planes y programas sociales.