



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Sonia Avila Sánchez

Nombre del tema: Epidemiología de la nutrición

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Jaime Heleria

Nombre de la Licenciatura : Lic. en enfermería

Cuatrimestre

EPIDEMIOLOGIA DE LA NUTRICIÓN

La salud pública es el arte y la ciencia de prevenir la enfermedad, prolongar la vida y promover la salud a través de los esfuerzos organizados de la sociedad.



OBJETIVOS

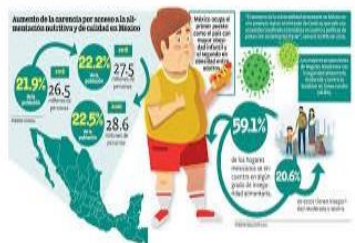
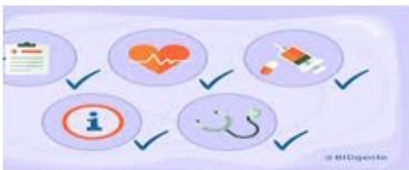
- Investigar y controlar las enfermedades.
- Planear los programas de salud
- Evaluar las medidas de prevención y control.

la concepción integral de la medicina, que abarca lo biológico y lo social, pues le permite ampliar su visión del proceso salud-enfermedad y contextualizarla en su realidad.



- Se aproxima a la identificación de los principales factores causales de La problemática nutricional
- Describe la magnitud de las enfermedades relacionadas con la nutrición y alimentación

La salud pública va más allá, considerando factores ambientales, sociales y culturales que afectan a las preferencias alimentarias y los hábitos de vida



NUTRICION COMUNITARIA



Es el conjunto de intervenciones nutricionales vinculadas a la salud pública que se aplican en el contexto social y geográfico de una comunidad, al objeto de potenciar y mejorar su estado nutricional

Recomendaciones nutricionales y guías alimentarias basadas en pruebas científicas sólidas sobre relaciones causales, y proponer políticas e intervenciones nutricionales



Aspectos evaluados

- La educación nutricional en el medio escolar y comunitario;
- la seguridad e higiene alimentaria y el refuerzo de las habilidades culinarias en todos los grupos de edad.



El objetivo de es estudiar la relación entre dieta y salud desde la perspectiva comunitaria y de salud pública, que contempla varios abordajes complementarios (nutricional, alimentario, global)



Propone recomendaciones nutricionales y guías alimentarias basadas en pruebas científicas sólidas sobre relaciones causales, y proponer políticas e intervenciones nutricionales

DIETA Y NUTRICIÓN

La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos. Los nutrientes esenciales incluyen minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos, cuya ingesta deficiente



Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento



El análisis nutricional (AN) de la planificación dietética es una herramienta que se utiliza para el cálculo y comparación de valores energéticos y nutricionales en relación a unas recomendaciones o referencias



Beneficios de comer saludable

- Podría ayudarte a vivir más tiempo.
- Mantiene la piel, los dientes y los ojos saludables.
- Apoya a los músculos.
- Estimula la inmunidad.
- Fortalece los huesos.
- Reduce el riesgo de las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2 y algunos cánceres.



¿Es equilibrada?

Se analiza si el reparto de nutrientes y la cantidad de calorías son adecuados.

¿Es Variada?

Se analiza si la variedad de alimentos está limitada, y si la alimentación es completa.

¿Con Productos?

Se analiza si se recomienda o se obliga a la utilización de productos o sustitutos.

¿Es Sostenible?

Se analiza si es posible seguirla a largo plazo, por salud o por monotonía



Funciones de la Epidemiología

- ◆ Definir los problemas de salud importantes de una comunidad.
- ◆ Describir la historia natural de una enfermedad.
- ◆ Descubrir los factores que aumentan el riesgo de contraer una enfermedad.
- ◆ Predecir las tendencias de una enfermedad.

EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL

Identifica , cuantifica y monitorea las tendencias y patrones del proceso salud-enfermedad en las poblaciones.

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).

Para conocer los condicionantes nutricionales y alimentarios de la salud y su efecto sobre la frecuencia y distribución de las enfermedades en la población, contribuyendo al diseño de intervenciones nutricionales efectivas.



No obstante, el reto de analizar la complejidad descrita de la dieta con las máximas garantías para obtener una información comprensiva, de gran validez y de más fácil interpretación



Los estudios de epidemiología de la nutrición pueden servir a los profesionales sanitarios para estudiar los patrones alimentarios de las poblaciones y diseñar **estrategias de salud pública**, cuyo objetivo final sea disminuir las tasas de mortalidad, además de prevenir el desarrollo de este tipo de enfermedades.

	Puntuación mínima (9)	Puntuación máxima (10) Cuando se toma la cantidad aconsejada
-Consumo de cereales	0 raciones/día	5-10 raciones/día
-Consumo de vegetales	0 raciones/día	3-5 raciones/día
-Consumo de frutas	0 raciones/día	2-4 raciones/día
-Consumo de lácteos	0 raciones/día	2-3 raciones/día
-Consumo de carnes	0 raciones/día	2-3 raciones/día
-Grasa total	>45% Energía	<30% Energía
-Grasa saturada	>15% Energía	<10% Energía
-Colesterol	>450 mg/día	<300 mg/día
-Sodio	>4800 mg/día	<2400 mg/día
-Variedad	≤5 alimentos / 3 días	≥16 alimentos / 3 días

Bibliografía

- <https://www.unir.net/salud/revista/epidemiologia-nutricional/>
- <http://innovacioneducativa.unam.mx:8080/jspui/handle/123456789/7172>
- [https://fueib.org/es/investigadores/65/otri/catalogo/2/356/servicio/elaboracion-de-estudios-de-epidemiologia-nutricional#:~:text=La%20epidemiolog%C3%ADa%20nutricional%20estudia%20la,de%20nuevos%20casos%20\(incidencia\).](https://fueib.org/es/investigadores/65/otri/catalogo/2/356/servicio/elaboracion-de-estudios-de-epidemiologia-nutricional#:~:text=La%20epidemiolog%C3%ADa%20nutricional%20estudia%20la,de%20nuevos%20casos%20(incidencia).)
- <https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/que-es-epidemiologia-nutricional/>