



Super-nota

Nombre del Alumno: Anayeli Pérez Ordoñez
Nombre del tema : Epidemiología de la Nutrición
Parcial I
Nombre de la materia : Epidemiología
Nombre del profesor: Jaime Heleria Ceron
Nombre de la Licenciatura: Enfermería
IV cuatrimestre

Pichucalco, Chiapas; a 14 de noviembre 2023

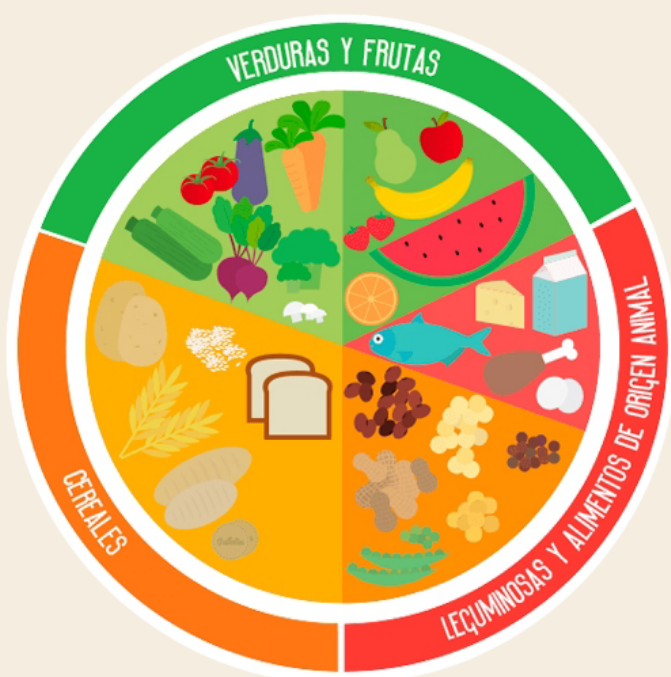


NUTRICIÓN COMUNITARIA



¿DE QUÉ SE ENCARGA?

La nutrición comunitaria se ocupa de la evaluación de los problemas nutricionales de la población y del diseño de ejecución de programas de intervención para su solución.



Establecer recomendaciones nutricionales.

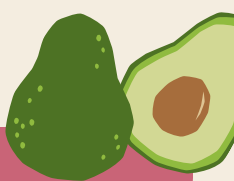
Prevenir enfermedades ligadas a una alimentación desequilibrada, por ejemplo:

- Sobrepeso y obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares.

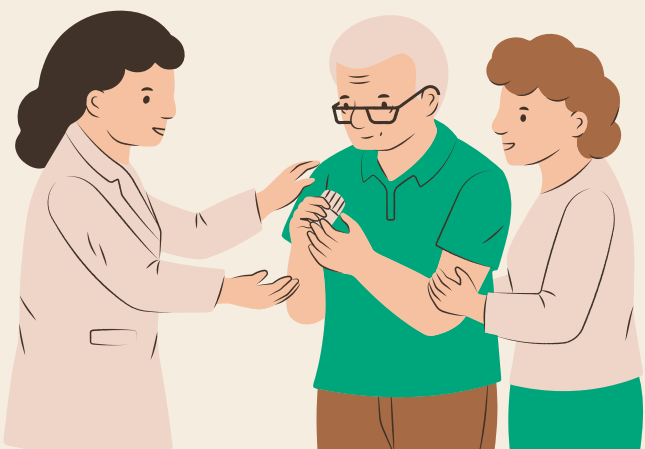


Asesorar y colaborar con instituciones :

- Educación nutricional en el medio escolar.



Actividad de nutrición y alimentación en comunidad.



Identificar y evaluar los problemas nutricionales de los grupos poblacionales.



DIETA SALUDABLE

Una dieta sana es aquella que va a proporcionarnos unos niveles óptimos de nutrientes para el mantenimiento y regeneración del organismo, y unos niveles bajos de alimentos perjudiciales para la salud. Todo lo que comamos de más y no necesitemos utilizar por nuestra actividad diaria quedará en nuestro organismo como reserva energética generalmente en forma de grasa.



UNA DIETA SALUDABLE Y CORRECTA TIENE LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS.

COMPLETA

Que contiene todos los nutrimentos. Para esto se recomienda incluir por lo menos un alimento de los tres grupos, que son Verduras y frutas, alimentos de origen animal y cereales o sustitutos.



EQUILIBRADA

Que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí.

SUFICIENTE

Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos de acuerdo al grupo edad y las características de cada individuo

VARIADA

Que se incluyan diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida principal.

INOCUA

Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, por lo que debe estar exenta de microorganismos nocivos, toxinas y contaminantes.



ADECUADA

Que sea acorde con la cultura y los gustos de quien la consume, además de que sea ajustada a los recursos económicos con los que se cuentan.

CARBOHIDRATOS

Son la principal fuente de energía en la dieta y se encuentran en mayor abundancia en cereales, frutas, leguminosas y verduras.



PROTEINAS

Además de ser también una fuente energía son componentes estructurales de tejidos, células y músculos, promueven el crecimiento y reparación de los tejidos e intervienen en el metabolismo energético



GRASAS

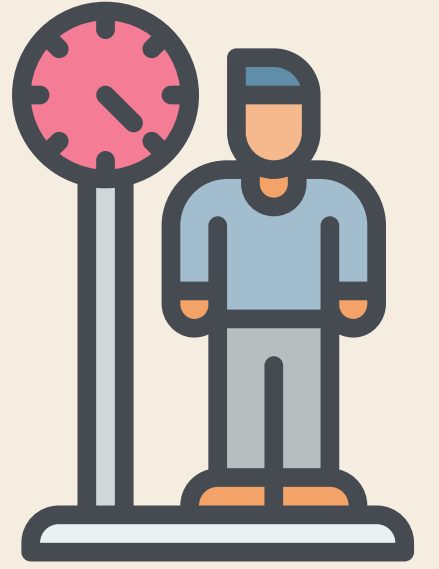
Son fuente de energía y componentes que dan estructura a las células, por lo que son indispensables para una buena salud.





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 decir, cómo los patrones alimentarios pueden influir en la salud de determinadas poblaciones o, por ejemplo, la prevalencia de un determinado trastorno.



IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS DE SALUD PUBLICA

Cuyo objetivo final sea disminuir las tasas de mortalidad, además de prevenir el desarrollo de este tipo de enfermedades.



PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Basados en una:

Alimentación rica

Equilibrada y variada

Realización de actividad física

Es uno de los objetivos principales de las estrategias de salud poblacional.



NUTRICIÓN EN UNA POBLACIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la nutrición es imprescindible para gozar de buena salud. Una alimentación saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas.

