



Mi Universidad

Nombre: Evangelina Gomez Gonzales

Materia: Epidemiologia

Profesor: Jaime Heleria Ceron

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to

Nutrición comunitaria



Nutrición comunitaria es el conjunto de intervenciones nutricionales vinculadas a la salud pública que se aplican en el contexto social y geográfico de una comunidad



Objetivo:

- Mejorar los estilos de vida ligados al modelo de consumo alimentario
- Implementar acciones que permitan conseguir gradualmente una adecuación del modelo nutricional
- Intervenir en la conducta alimentaria
- Identificar y evaluar problemas nutricionales
- Asesorar en el planeamiento de objetivos nutricionales y de políticas generales de salud



Función:

- Identificar y evaluar problemas nutricionales de la comunidad y diseñar
- Organizar
- Implementar y evaluar programas de intervención mediante distintas estrategias, orientados al medio ocupacional

Dienta y salud



La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos.



la dieta es uno más de sus múltiples factores de riesgo (genéticos, psicosociales, ocupacionales, infecciosos y estilos de vida, como el tabaquismo, el sedentarismo o el consumo de alcohol y otras drogas), que pueden interaccionar entre ellos.



Las enfermedades cardiovasculares pueden deberse tanto a un exceso de ácidos grasos saturados, procedentes de los productos lácteos y cárnicos



Los nutrientes esenciales incluyen minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos

Epidemiología nutricional



La complejidad de la naturaleza de la dieta supone un reto particularmente difícil para esta disciplina.



los factores dietéticos no pueden caracterizarse como presente o ausente, sino como variables continuas, donde todos o la mayor parte de los individuos están expuestos en mayor o menor grado y cuyo rango de variación es con frecuencia estrecho.



las verduras, cereales y legumbres contienen gran cantidad de calcio, pero también contienen ácidos fíticos (cereales integrales y legumbres) y oxálico (espinacas) que impiden que el calcio se absorba correctamente en el intestino.



los alimentos son una mezcla compleja de sustancias químicas, que pueden competir, antagonizar o alterar la biodisponibilidad de cualquier nutriente contenido en los mismos