



**Mi Universidad**

## **Tareas**

*Nombre del Alumno: Tania Geraldine Ballinas Valdez*

*Nombre del tema: EPIDEMIOLOGIA DE LA NUTRICION*

*Parcial: 2 unidad*

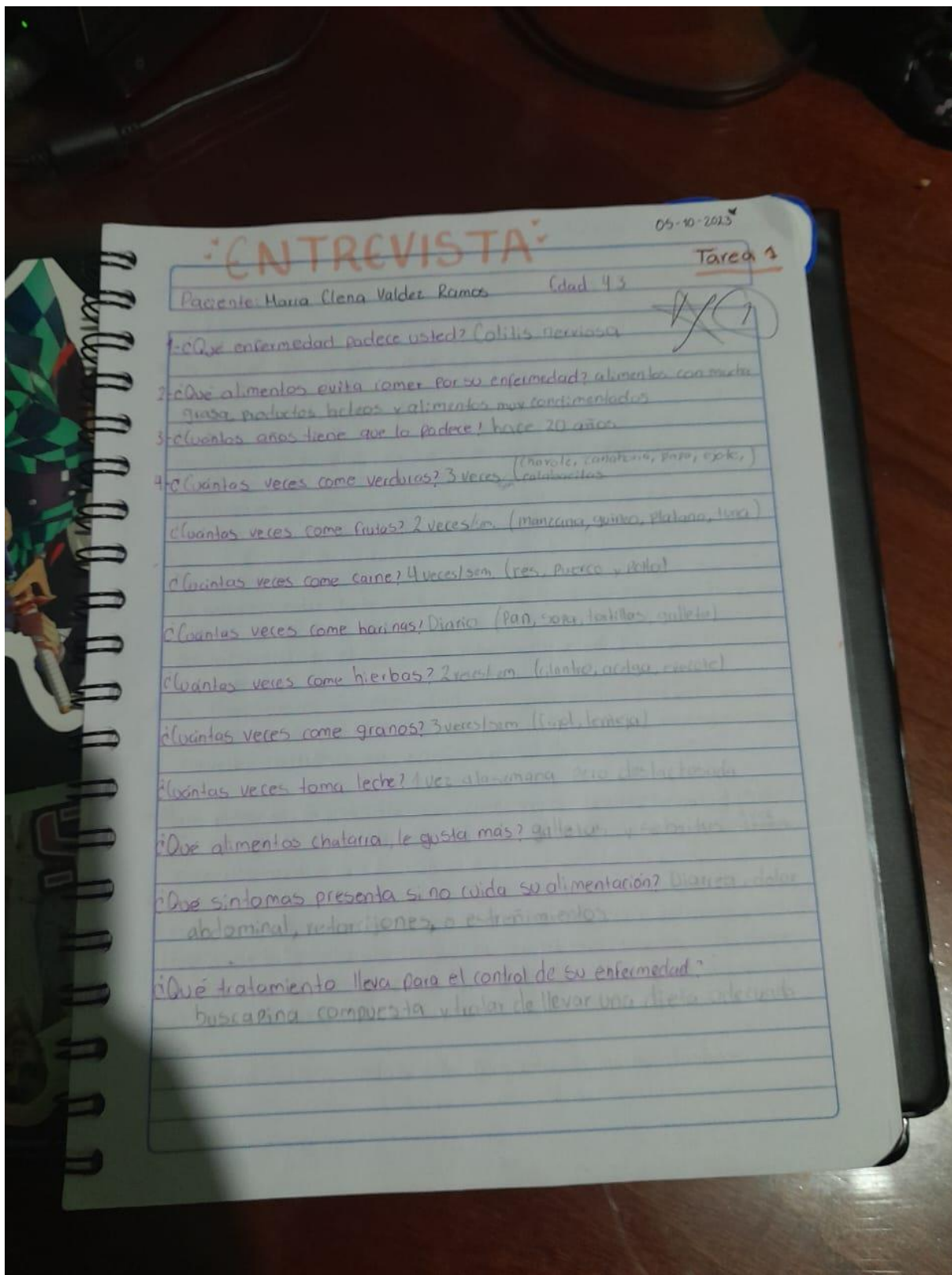
*Nombre de la Materia: Epidemiología*

*Nombre del profesor: Maria Cecilia Zamorano Rodríguez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 4-A*

TAREAS



**ENTREVISTA**

05-10-2023

Tarea 1

Paciente: Maria Elena Valdez Ramos      Edad: 43

1. ¿Qué enfermedad padece usted? Colitis nerviosa
2. ¿Qué alimentos evita comer por su enfermedad? alimentos con mucha grasa, productos helados y alimentos muy condimentados
3. ¿Cuántos años tiene que lo padece? hace 20 años
4. ¿Cuántas veces come verduras? 3 veces (chavale, calabacita, pino, espinaca, calabacitas)
- ¿Cuántas veces come frutas? 2 veces/sem. (manzana, guineo, plátano, toronja)
- ¿Cuántas veces come carne? 4 veces/sem. (res, puerco, pollo)
- ¿Cuántas veces come harinas? Diarrea (pan, masa, tortillas, galletas)
- ¿Cuántas veces come hierbas? 2 veces/sem. (cilantro, cebolla, ajo)
- ¿Cuántas veces come granos? 3 veces/sem. (soya, lentejas)
- ¿Cuántas veces toma leche? 1 vez al día (leche de vaca)
5. ¿Qué alimentos chatarra le gusta más? galletas y caramelos
6. ¿Qué síntomas presenta si no cuida su alimentación? Diarrea, dolor abdominal, reflujo gástrico, o estufamiento
7. ¿Qué tratamiento lleva para el control de su enfermedad? buscapina compuesta y tratar de llevar una dieta adecuada

10-10-2023

Tarea #02

## BERI-BERI

Enfermedad causada por la falta de vitamina <sup>(en agua)</sup> B1 que se caracteriza por dolores musculares, parálisis general del cuerpo e insuficiencia cardíaca.

**Causas:** - El beriberi húmedo: Afecta el sistema cardiovascular  
El beriberi seco y el síndrome de Wernicke-Korsakow: afecta el sistema nervioso

### Síntomas:

\* **beriberi seco:** dificultad para caminar, pérdida de la sensibilidad en manos y pies, pérdida de la función muscular o parálisis, confusión mental, dolor, dificultad para hablar, hormigueo y vómitos, nistagma.

\* **beriberi húmedo:** despertarse en la noche con dificultad para respirar, incremento de la frecuencia cardíaca, dificultad para respirar, hinchazón de las extremidades inferiores.

## RAQUITISMO

Es el ablandamiento y debilitamiento de los huesos en los niños generalmente debido a una deficiencia extrema y prolongada de vitamina D. Algunos problemas hereditarios puede causarlo.

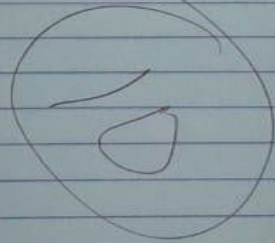
La **Vitamina D** ayuda al cuerpo de tu hijo a absorber el calcio y el fósforo de los alimentos. Dificulta el mantenimiento de los niveles adecuados de calcio y fósforo en los huesos.

\* **Síntomas:** retraso del crecimiento, retraso en las habilidades motoras, dolor en la columna vertebral, la pelvis y las piernas y debilidad muscular.

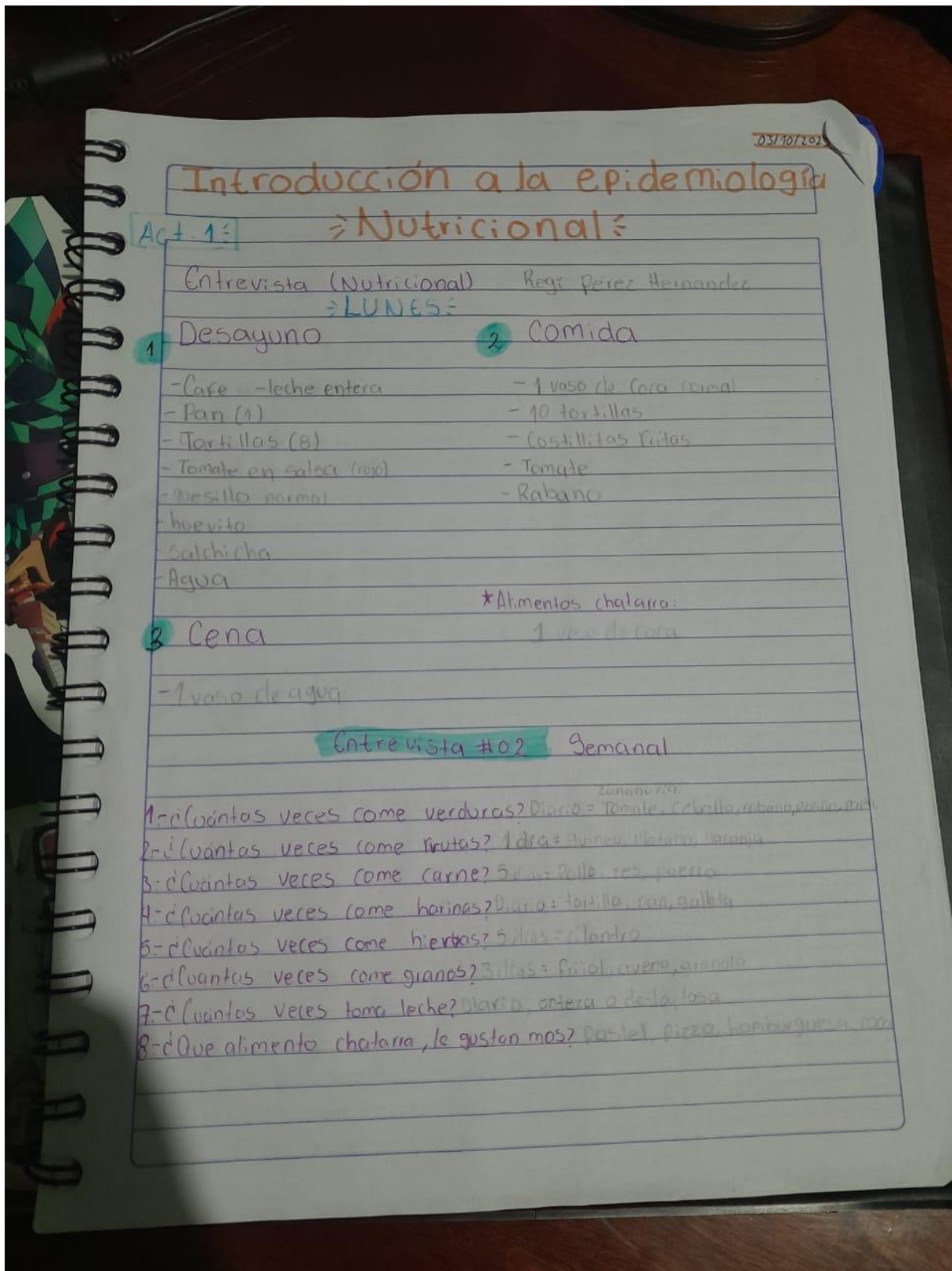
\* **Enfermedades óseas:** piernas arqueadas o rodillas valgas, engrosamiento de muñecas y tobillos, proyección del esternón.

Punto  
Tania Camilina Ballinas Valdez

- 1- Mencione 5 electrolitos que requiere el cuerpo:  
- Calcio, sodio, floureo, potasio, magnesio, bicarbonato
- 2- Menciona una patologia que se adquiere por la deficiencia de electrolitos: hipotension, problemas cardiacos, deshidratacion.
- 3- Cual es el valor del pH del cuerpo humano: 7.35 - 7.45
- 4- Indique como preparamos el suero vida oral si no encontramos los sobres. Podemos hacer un suero casero usando agua, 1 cucharada de sal, 1 de azucar y 1 de bicarbonato, bien mezclados en una jarra y sera un buen sustituto del suero oral.
- 5- Indique 5 maneras de perder electrolitos.
  - Sudoracion
  - Vomitos
  - Enfermedades diarrheicas
  - Deshidratacion
  - Altas temperaturas



## ACTIVIDADES



03-10-2023

Entrevista #03 Act #03

1-¿Cuál es la alimentación habitual del Neonato?  
leche materna, leche de fórmula

2-¿Cuál es la alimentación del lactante menor?  
-leche materna, papilla, agua pura, agua de hierva,  
agua de linaza

3-¿Cuál es la alimentación del lactante mayor?  
-Papilla, leche materna, caldo de frijol, verduras o frutas hervidas

4-¿Cuál es la alimentación del lactante ~~preescolar~~ <sup>escolar</sup>? 3  
-frutas, verduras, carne suave, pollo, agua, jugo de frutas,  
pozol, tortilla, cereal

5-¿Cuál es la alimentación del niño escolar?  
Pozol, carne, golosinas, huevos,

6-¿Cuál es la alimentación del adulto joven?  
-Su alimentación es variada y comen de todo

7-¿Cuál es la alimentación del adulto senil?  
-Papilla, charrito, verduras hervidas, pozol, fruta

Act #04

05-10-2023

## Introducción a la Epidemiología y Nutricional

- \* 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.
- \* La "Nutrición" es la ciencia que estudia la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer, mediante el análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con la salud y la enfermedad.
- \* Por tanto, la Nutrición en Salud Pública es la ciencia que estudia la relación entre dieta y salud y sienta las bases para el diseño, ejecución y evaluación de intervenciones nutricionales a nivel comunitaria y poblacional con el objeto de mejorar el estado de salud de las poblaciones.
- \* La Pandemia de obesidad, una enfermedad estrechamente relacionada con la nutrición, es uno de ejemplos paradigmáticos del carácter multidisciplinar e intersectorial de la salud pública.
- \* Hace décadas, la obesidad era considerada una enfermedad endocrina de tipo glandular, dentro del dominio biomédico del especialista en endocrinología.
- \* Después se pasó a considerar algunos factores personales de riesgo, como los hábitos alimentarios y de actividad física, entrando en el dominio de la medicina preventiva, que centra sus esfuerzos en los factores biomédicos individuales, como la ingesta de calorías o el sedentarismo, y del entorno familiar.
- \* La Salud Pública va más allá, considerando muchos factores.

05-10-2023

## 2.2 Dieta y Salud

- ⊙ La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos.
- ⊙ Los nutrientes esenciales incluyen:  
Cuya ingesta deficiente da lugar a los cuadros clínicos característicos de las enfermedades carenciales, como el beriberi por déficit (vitamina B1) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D.
- ⊙ Una vez identificados los nutrientes esenciales, el interés de los investigadores se ha dirigido a la influencia de la dieta en la actual epidemia de enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, demencias, osteoporosis y malformaciones congénitas, etc.

### 2.2.1 Epidemiología Nutricional.

Act #05

- + La complejidad de la naturaleza de la dieta supone un reto particularmente difícil para esta disciplina.
- + La exposición a los factores dietéticos no puede caracterizarse como presente o ausente, sino como variables continuas.
- + Los patrones dietéticos evolucionan habitualmente a lo largo de los años.
- + Esto ha representado una seria obstáculo para el desarrollo de métodos precisos y baratos de medición de la dieta.
- Como los cuestionarios de frecuencias de consumo de alimentos.
- + Otro problema es la presencia de sustancias beneficiosas y perjudiciales para la salud en un mismo alimento.