



# UDES

**Nombre del alumno:** Lourdes Aylin Velasco herrera.

**Maestra:** María de los ángeles Venegas castro.

**Materia:** epidemiologia

**Tema:** ensayo

**Fecha:** 03 de agosto del 2024



## Introducción

En este trabajo hablare un poco sobre los visto en clases y como nos ayudó en la elaboración de nuestro proyecto final, donde la valoración alimentaria en todos los aspectos son demasiado importantes a lo largo de la vida.

La valoración alimentaria es el proceso por el cual se analiza y evalúa la calidad y el valor nutrimental de los alimentos. Donde este proceso implica la revisión de varios aspectos como los macronutrientes (carbohidratos, lípidos y proteínas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales), así como otros componentes como la fibra, antioxidantes y algunos aditivos.

Esta es esencial para garantizar que los alimentos contribuyan de manera adecuada a la salud y bienestar de las personas. También juega un papel importante en la formulación de salud pública, la planificación de dietas y la educación nutricional.

Como en otros lugares este proceso lo suelen utilizar diversas industrias para desarrollar productos que cumplan con estándares nutricionales y de seguridad alimentaria. También es relevante en la medicina y en la investigación científica, donde buscan comprender la relación entre la dieta y la salud.

En si es una herramienta fundamental para asegurar una alimentación saludable y balanceada, así como para promover buenos y consientes hábitos alimenticios.

Como primer punto tenemos a las encuestas que son uno de los métodos más utilizados en la investigación de mercados, ya que a través de estas se puede recoger gran cantidad de datos tales como actitudes, intereses entre otros.

La captación de información a través de las encuestas se realiza con la colaboración expresa de los individuos encuestados y utilizando un cuestionario estructurado como instrumento para la recogida de la información.

Se conoce como un procedimiento utilizado en la investigación de mercados para obtener información mediante preguntas dirigidas a una muestra de individuos representativa de la población, aunque en algunos casos pueden existir inconvenientes al momento de la aplicación de las encuestas.

Como por ejemplo que el encuestado pueda negarse a contestar algunas preguntas o puede ser incapaz de aportar la información requerida por múltiples motivos, estos inconvenientes de la encuesta se pueden evitar o reducir a través de un control de los instrumentos de recopilación de la información, es decir, mediante un adecuado diseño del cuestionario.

A continuación tenemos algunos tipos de encuestas:

- **Personal:** las preguntas se formulan en un encuentro directo entre encuestado y encuestador, donde quizá este sea el método más común y con mayor popularidad.
- **Por teléfono:** la situación es similar salvo que la comunicación se realiza mediante el teléfono, donde su utilización va en aumento en los últimos años a medida que se incrementa el número de hogares con teléfono y mejora, por tanto, su representatividad.
- **Por correo:** consiste en el envío por correo de un cuestionario a las personas que constituyen la muestra con la esperanza de que por la misma vía lo devuelvan cumplimentado.

Estos diferentes tipos de encuesta presentan ventajas e inconvenientes que determinan el que su aplicación sea más recomendable ante determinadas situaciones.

Como segundo punto tenemos que la reproductividad y la validez son conceptos clave muy importantes en la investigación científica y se refieren a diferentes aspectos de la credibilidad y la generalización de diferentes aspectos de la credibilidad y la generalización de resultados.

Sabemos que la reproductividad se refiere a la capacidad de obtener resultados consistentes cuando un experimento se repite en las mismas condiciones. Es una medida de la fiabilidad de los resultados científicos.

Donde también la validez tiene todo que ver porque, esta se refiere a la precisión con la que un estudio o experimento mide lo que pretende medir. Existen varios tipos de validez como:

- **Validez interna:** es la que se refiere a la medida en que un estudio puede demostrar que una relación causal puede ser válida.
- **Validez externa:** se refiere a la generalidad de los resultados del estudio a otras poblaciones, lugares y tiempo.
- **Validez de constructo:** se refiere a la medida en que las variables y los métodos de medición representan los conceptos teóricos que se deben medir.

La alta validez asegura que las conclusiones del estudio son correctas y aplicables fuera del contexto específico del experimento.

En contexto con la nutrición se es consciente que las políticas de alimentación y los programas agrícolas contribuyen al establecimiento de objetivos nutricionales claros, la mejora del conocimiento y de las prácticas nutricionales.

Donde Los alimentos, la agricultura y los sistemas alimentarios incluyendo los cultivos, la ganadería, la pesca y la silvicultura pueden contribuir a hacer frente a todas las formas de malnutrición, mediante la mejora de las dietas, y contra la lucha a las causas profundas de la pobreza.

Es bien sabido que las políticas públicas nutricionales son estrategias y acciones desarrolladas por los gobiernos y organizaciones para promover la salud y el bienestar a través de una alimentación adecuada.

Estas políticas pueden abordar diversas áreas como la seguridad alimentaria, la educación nutricional, la regulación de alimentos y bebidas, así como también el apoyo a la agricultura sostenible como mencione antes.

Algunos ejemplos de políticas públicas nutricionales incluyen:

- Etiquetado de alimentos.
- Programas de alimentación escolar.
- Subsidios a alimentos saludables.
- Campañas de educación nutricional.
- Regulación de la publicidad de alimentos.
- Programas de asistencia alimentaria.
- Políticas fiscales.

Estas políticas pueden variar según el contexto y necesidades de cada país, pero el objetivo es mejorar la salud pública a través de una mejor alimentación.

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida, sabemos que cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada

## **Conclusión**

En si la valoración alimentaria es como hablo antes un proceso fundamental en la evaluación de estados nutricionales de la población, así como el diseño e implementación de políticas públicas eficaces en el ámbito de la nutrición.

A través de este proceso, se pueden identificar deficiencias y determinar riesgos asociados a las dietas y establecer intervenciones adecuadas para promover una alimentación saludable. Pero para estos es necesario implementar encuestas en diferentes puntos para saber un poco más sobre el tema y si existen algún porcentaje de personas con enfermedades graves que deriven de la alimentación.

Así como también saber cómo procesar resultados para poder dar a conocer un preciso número de persona siempre y cuando se el caso. En si la valoración alimentaria es una herramienta clave para mejorar la salud pública a través de la nutrición.

## **Bibliografía**

- Universidad del sureste, antología de epidemiología, 2024, pdf.