

EPIDEMIOLOGIA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE 

“ENSAYO CUARTA UNIDAD”

UNIDAD 4

VALORACION ALIMENTARIA



**PROFESORA: MARIA DE LOS ANGELES
VENEGAS CASTRO**

**ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUILAR
CRUZ**

CUATRIMESTRE 6

FECHA DE ENTREGA: 02 DE AGOSTO 2024

INTRODUCCION

A la hora de recolectar información de nuestro interés dentro de una muestra poblacional es necesario saber elegir el instrumento de investigación adecuado que facilitara este proceso tedioso, la encuesta es uno de estos suele requerir de los siguientes factores para llevarse a cabo, el encuestador, el encuestado y el instrumento previa mente realizado.

Es posible seleccionar el tipo de encuesta que sea de preferencia, o a la cual más se adapte a los objetivos generales y específicos de una investigación los cuales se mencionan a continuación

Valoración alimentaria

Unidad IV

Tipos de encuesta, utilidad e inconvenientes de aplicación: La encuesta es una herramienta de investigación usada con mayor frecuencia la cual sirve para recolectar datos de: actitudes, intereses, opiniones, conocimiento, comportamiento, de carácter demográfico y socio económico.

Para llevar a cabo una encuesta se necesita el encuestado y el instrumento previamente elaborado mediante preguntas dirigidas a una muestra de individuos representativa

La principal ventaja de esta es su gran versatilidad y capacidad de recolección de datos sobre cualquier tema de importancia, por otra parte cuenta con limitaciones como: que el encuestado se negué a realizar la encuesta, se pueden obtener respuestas socialmente aceptadas lo que modifica el resultado real, tiene la incapacidad de aportar información sobre el tema

Hay 3 tipos de encuestas:

- Personalmente
- Por teléfono
- Por correo

Donde cada tipo de encuestas están sujetas a los siguientes criterios: a versatilidad, el tiempo de obtener la información, el coste, la precisión y la conveniencia

Reproductibilidad y validez

La medición se realiza mediante un plan explícito y organizado para lograr clasificar la información y acudir a ella cuando se necesite cualquier tipo de medición debe contar con los siguientes puntos:

- confiabilidad
- validez.

La confiabilidad en un instrumento de medición debe poder ser aplicable y obtener el mismo resultado en el mismo sujeto

La validez se refiere a que el instrumento de investigación mida correctamente lo que se necesita siendo estos resultados lo más exactos posibles

Análisis para el diagnóstico en el diseño de estrategias, proyectos, programas y políticas nutricionales Las políticas de alimentación y los programas agrícolas trabajan de la mano gracias a estas se logra obtener objetivos nutricionales claras en la población.

Esto logra mejorar los conocimientos y prácticas que se tienen sobre la nutrición.

La producción de alimentación debe de garantizar la seguridad alimentaria del consumidor, reducir las pérdidas de alimento por contaminación o por mala calidad, de igual forma tiene un gran impacto en la población de bajos recursos ya que abre un área de trabajo y de ingresos para estos,

Garantizan la seguridad alimentaria, la reducción de las pérdidas de alimentos; también favorecen a la generación de ingresos para los pobres, el empoderamiento de las mujeres en las zonas rurales como en las urbanas.

“**La FAO**” trabaja con diversos socios en todos los sectores para impulsar las inversiones en la alimentación y la agricultura en favor de la nutrición:

- Scaling Up Nutrition movement (SUN)
- Reach Partnership (REACH)
- Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition
- New Partnership for Africa's Development (NEPAD)
- UNICEF
- World Health Organization (WHO)
- World Food Programme (WFP)
- IFAD
- World Bank

Información alimentaria, información nutricia. Se considera una alimentación saludable cuando existe un alcance de múltiples tipos de alimentos para alcanzar las necesidades nutricionales de cada individuo durante cualquier etapa de vida esta debe ser inocua, no causar daño a la población por su consumo.

Las necesidades nutricionales son individuales ya que se adaptan a múltiples factores tanto fisiológicos como metabólicos por ejemplo en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para lograr un estado completo de salud es necesario optar por un cambio de hábitos de vida en los cuales se pueden mejorar el tipo de alimentación cotidiana, realizar actividad física, mantener una higiene adecuada, no consumir alcohol y tabaco, etc.

Algunas características de la alimentación son las siguientes:

- Hidratos de carbono entre un 55-60% de calorías totales
- Grasas entre un 25 a 30% de calorías totales
- Proteínas de un 12 a 15%
- Consumir suficiente agua Deacuerdo a su fisiología y actividad física, indicada por un profesional en nutrición
- Alimentación variada
- Alimentación adecuada a cada tipo de persona

BIBLIOGRAFÍA

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2024). COMITAND DE DOMINGUEZ CHIAPAS
ANTOLOGIA PARA EPIDEMIOLOGIA PAG. (89 A LA 102)**