



**Mi Universidad**

## **Valoración nutricional.**

*Nombre de los Alumnos: Jimena Maldonado Marín.*

*Ensayo*

*Cuatrimestre: 6°.*

*Epidemiología.*

*Fecha: 02 de agosto del 2024.*

*Profesor: María de los Ángeles Venegas Castro.*

## **INTRODUCCIÓN.**

La valoración alimentaria, nos sirve para poder conocer como está la salud y como las personas llevan su estilo de vida, ahora bien para poder tener una buena valoración alimentaria debemos pasar por ciertos puntos, primero que nada preguntarnos el como vamos a recabar la información que necesitamos, si en esta encontraremos algún tipo de sesgo, cuales pueden ser los diferentes materiales que nos pueden servir para poder recabar lo que queremos saber, por lo cual en esta ensayo hablaremos sobre los distintos temas que engloban un valoración alimentaria.

Las encuestas se corresponden con uno de los métodos más utilizados en la investigación de mercados debido, fundamentalmente, a que a través de las encuestas se puede recoger gran cantidad de datos tales como actitudes, intereses, opiniones, conocimiento, comportamiento (Antología epidemiología, UDS/2024)

**Encuestas presenciales:** Estas encuestas se realizan cara a cara entre el encuestador y el encuestado.

Utilidad: Permiten una mayor comprensión y aclaración de las preguntas debido a la interacción directa.

Inconvenientes: Pueden introducir sesgos, ya que los encuestados pueden sentirse presionados a dar respuestas socialmente deseables.

**Encuestas telefónicas:** Estas encuestas se realizan a través de llamadas telefónicas. Utilidad: Son menos costosas y más rápidas que las encuestas presenciales.

Inconveniente: Pueden resultar invasivas y tener bajas tasas de respuesta debido a la reticencia de las personas a participar en llamadas no solicitadas.

**Encuestas por correo:** Estas encuestas se envían y se devuelven por correo postal.

Utilidad: Menos invasivas, ya que los encuestados pueden completar las encuestas en su propio tiempo.

Inconveniente: Tienen bajas tasas de respuesta y largos tiempos de espera para la devolución de las encuestas.

Ahora bien en la investigación científica, la reproducibilidad y la validez son pilares fundamentales que aseguran la fiabilidad y la precisión de los resultados obtenidos. Ambos conceptos son esenciales para la credibilidad de los estudios y para la aplicación práctica de sus hallazgos.

La reproductibilidad se refiere a la capacidad de un estudio o experimento para obtener los mismos resultados cuando se repite en condiciones similares. Es un indicador de la consistencia de los distintos resultados.

Por otro lado la validez se divide en varias categorías: validez interna, validez externa, validez de constructo y validez de contenido. La validez interna se refiere a la precisión con la que un estudio mide lo que pretende medir, asegurando que los resultados sean una verdadera representación de la realidad sin estar afectados por factores externos. Es decir que tan verdadera es la información con la que estamos trabajando según los distintos parámetros.

Por lo cual la reproducibilidad y la validez son de suma importancia para poder recabar datos para una valoración alimentaria, también podemos hablar sobre cómo los datos que sean recabados se tienen que analizar y como podemos dar soluciones para estos.

Ahora bien el análisis de datos en el contexto de la nutrición es fundamental para el diagnóstico y la formulación de estrategias, proyectos, programas y políticas nutricionales. Este proceso implica la recolección, análisis e interpretación de datos para identificar problemas nutricionales y desarrollar intervenciones efectivas.

El diagnóstico nutricional comienza con la identificación de problemas prevalentes en una población, como la malnutrición, deficiencias de micronutrientes u obesidad. A través de encuestas alimentarias, estudios epidemiológicos y la recolección de datos biométricos, se pueden obtener datos sobre los distintos patrones de la alimentación y así poder dar soluciones para así fomentar la buena alimentación.

Una vez identificado el problema, el análisis de datos permite diseñar estrategias específicas adaptadas a las necesidades de la población. Por ejemplo, si se detecta una alta prevalencia de deficiencia de hierro en una comunidad, se pueden desarrollar programas de suplementación de hierro, fortificación de alimentos o campañas educativas sobre la importancia de consumir alimentos ricos en hierro.

Los proyectos y programas nutricionales deben ser diseñados y ejecutados con base en datos sólidos. Con el paso de los años hemos tenido diferentes programas para poder fomentar una buena alimentación, algunos ejemplos son: leche licomsa, desayunos escolares, oportunidades y el semáforo.

Otra forma que se ha fomentado para la alimentación es la información alimentaria y nutricional, la cual se basa en que todos los alimentos que nosotros consumimos y que son empaquetados tienen que tener un etiquetado, información nutricional y leyendas, las cuales nos indiquen que es lo que estamos consumiendo. Con el paso de los años las etiquetas de los empaques han tenido varias modificaciones, como un claro ejemplo tenemos a la norma 051 la cual nos habla de el etiquetado, que es lo que se aumenta y que es lo que se disminuye de cada empaquetado.

La información alimentaria nos ayudará en distintos ámbitos, nos explicara como debe ser una alimentación variada, saludable, que es lo que debemos de consumir y evitar.

## **CONCLUSIÓN.**

En conclusión para poder obtener datos sobre la valoración alimentaria y nutricional contamos con distintos tipos de instrumentos a nuestra disposición para así poder tener un acercamiento con la población, encontramos que un instrumento vital para la recabación de información y es la encuesta esta nos permite tener un acercamiento al paciente para poder conocer sus patrones alimentarios, claro en esta también se pueden presentar distintos tipos de sesgos que puede afectar a nuestro trabajo, también debemos informar a la población de como debe ser unos hábitos correctos en el ámbito alimentario y que es muy importante el saber informarnos sobre lo que comemos por medio de las distintas etiquetas y tablas nutricionales.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Universidad del sureste (UDS), antología para epidemiología PDF (2024).