



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: América Nahil Espinosa Cruz

Nombre del tema: Valoración Alimentaria

Parcial : 4

Nombre de la Materia : Epidemiología

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas

Nombre de la Licenciatura : Nutrición

Cuatrimestre: 6to

Introduccion:

En este ensayo escrito a continuacion basandonos de acuerdo a temas vistos en nuestra 4 unidad hablaremos de la importancia de la valoracion nutricional en el ambito de la epidemiologia siendo un campo crucial donde el principal objetivo es saber cómo la dieta y la nutrición pueden llegar a afectan la salud de las poblaciones y la prevalencia de enfermedades que se viven a nivel comunitario o tambien a nivel global. Esta área de estudio combina principios de nutrición con métodos epidemiológicos para investigar la relación entre la ingesta de alimentos, los patrones dietéticos y los resultados de salud.

Siendo de principal objetivo este dicho ensayo para realimentar los temas vistos o leidos en clases basandonos de la antologia institucional.

VALORACION ALIMENTARIA

La valoración nutricional se da entender como una disciplina que es fundamental en la rama de la epidemiología donde se es necesario evaluar y analizar el consumo de los alimentos que consumimos diariamente y su relación con la salud de las poblaciones.

Esta área de estudio es de mucha utilidad para poder comprender cómo las dietas pueden llegar a influir en el desarrollo y ayudar a la prevención de múltiples enfermedades que se pueden ir desencadenando a lo largo de un cierto periodo, así como para desarrollar algunas estrategias de salud pública efectivas.

Al momento de realizar las encuestas se logra observar algunos puntos importantes para poder realizarlas de manera correcta como lo son la detección de riesgos de enfermedades al poder analizar la relación que se tiene entre el consumo de ciertos alimentos consumidos o de algunos nutrientes y también la aparición de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares etc.

Otro principal punto a tratar sería desarrollar ciertas recomendaciones que nosotros como personal de salud podemos brindarle información a la población por medio de datos obtenidos de la valoración alimentaria que permiten a nosotros como autoridades de salud pública formular dietas basadas en evidencia, promoviendo los buenos hábitos alimentarios que pueden reducir el riesgo de enfermedades y mejorar su calidad de vida.

Y también los registros de alimentos donde es tomar un registro de todos los alimentos y bebidas consumidos durante un período determinado. Este método de utilidad nos proporciona datos detallados y específicos sobre el consumo.

REPRODUCTIBILIDAD Y VALIDEZ

La reproductibilidad y la validez son dos conceptos muy claves dentro de la investigación y la evaluación de los estudios científicos donde son fundamentales para poder asegurar que los resultados obtenidos sean confiables y útiles.

De acuerdo a lo estudiado y a los métodos que pusimos a práctica tomando de ejemplo nuestro proyecto final de tomar encuestas a la población de otro municipio entendí que la reproductibilidad es crucial para poder confirmar que los hallazgos no fueron producto del azar o de errores específicos del estudio original.

Mientras que la validez es enfocada en la precisión y relevancia de lo que el estudio está midiendo. Siendo que ambos aspectos son muy esenciales para asegurar la calidad y confiabilidad de la investigación científica.

ANÁLISIS PARA EL DIAGNÓSTICO EN EL DISEÑO DE ESTRATEGIAS, PROYECTOS, PROGRAMAS Y POLÍTICAS NUTRICIONALES

El análisis para el diagnóstico en el diseño de estrategias, proyectos, programas y políticas nutricionales es un proceso fundamental donde se asegura que las intervenciones sean de manera efectivas y estén alineadas con las necesidades y contextos específicos de las poblaciones objetivo.

Algunos puntos a tratar de acuerdo a este tema es la obtención de los datos que se realizan para analizar la composición de la población, tasas de enfermedades relacionadas con la nutrición, y patrones de consumo alimentario.

También los datos socioeconómicos son de suma importancia para así poder evaluar el nivel socioeconómico, acceso a recursos, y condiciones de vida que se encuentra la población. Y los datos nutricionales para saber aún más sobre deficiencias de micronutrientes, prevalencia de obesidad, malnutrición, y otros indicadores de salud nutricional por los que se pueden llegar a encontrar la población y brindarles las recomendaciones nutricionales necesarias.

INFORMACIÓN ALIMENTARIA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La información sobre salud y bienestar nutricional de las personas es crucial para mantener una dieta equilibrada y promover una buena salud. Un ejemplo a tomar serían las etiquetas de los alimentos donde nos proporcionan los datos esenciales que pueden guiar a los consumidores hacia elecciones alimentarias más saludables. Como bien sabemos de acuerdo a lo largo de la carrera las etiquetas nutricionales están constituidas por ciertos puntos importantes para poder observarlos al momento de consumir dicho alimento donde nos incluye el valor energético que es la cantidad total de calorías por porción, que ayuda a gestionar la ingesta calórica diaria, los macronutrientes que es la cantidad de grasas (saturadas, trans), carbohidratos (azúcares, fibra) y proteínas, que son esenciales para el metabolismo y la función corporal, los micronutrientes que abarcan todas las vitaminas y minerales que son cruciales para la salud, como vitamina D, hierro, calcio y potasio y por último las porciones y el tamaño de la ración de cada alimento donde es la información sobre el tamaño de la porción es fundamental para poder controlar la ingesta de nutrientes y calorías.

Conclusion:

La información alimentaria y nutricional es una herramienta fundamental en la promoción de la salud y el bienestar así como cada tema tratado y aprendido a lo largo de esta cuarta unidad donde su principal objetivo es comprender cómo leer y utilizar esta información permite a los consumidores tomar decisiones más informadas y saludables, lo que puede tener un impacto positivo en la salud pública. A medida que la investigación y la tecnología avanzan, es esencial seguir mejorando la precisión y claridad de la información nutricional para beneficiar a todos.

Así como llevar a cabo un control de las encuestas realizadas y tener en consideración las necesidades y los problemas nutricionales por los que pueden atravesar la población el que no puedan tener acceso a dicha información es un punto importante a tratar o incluso en ocasiones a una buena intervención médica para llevar un control de las enfermedades que presenten.

Referencias o fuentes de consultas:

Antología Institucional de la materia de Epidemiología.