



**Nombre del alumno: Miriam Alejandra García
Alfonzo.**

**Nombre del profesor: María de los Ángeles
Venegas Castro.**

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Epidemiología.

Grado: 6°

Grupo: LN6.

Comitán de Domínguez Chiapas a **03 de Agosto del 2024.**

Unidad 4. Valoración alimentaria.

La valoración alimentaria es el conjunto de medios empleados para describir el estado nutricional de un individuo y valorar sus requerimientos nutricionales.

Para llevar a cabo esto, es necesario el uso de métodos correspondientes para tener más conocimiento y que la información sea verídica. Esto puede contener el uso de estrategias para la investigación y recopilación de datos de la población, como lo son las encuestas, que consisten de preguntas elaboradas de acuerdo a un tema en específico, teniendo en cuenta que hay varios tipos de encuestas y que se utiliza la que mejor convenga para la situación. Esta es una herramienta de fácil utilización para la recolección de datos, aunque también abarca con algunas desventajas.

La investigación debe tener confiabilidad y validez para que el análisis del diagnóstico de las personas de acuerdo a estado de salud nutricional sea el correcto.

Como se mencionó anteriormente, el uso de las encuestas permite la recopilación de datos sobre aspectos del comportamiento y las creencias de las personas. A través de un cuestionario estructurado, los investigadores pueden obtener información detallada sobre actitudes, intereses, conocimientos y comportamientos, así como datos demográficos y socioeconómicos; en este caso se enfoca sobre la valoración alimentaria y nutricional de la población. Por otra parte, las encuestas presentan varias limitaciones, en primer lugar, existe el riesgo de que los encuestados se nieguen a proporcionar la información deseada o que simplemente no puedan responder debido a la falta de conocimiento sobre el tema. Además, el proceso de interrogación puede influir en las respuestas de manera negativa; para evitar este problema, es necesario diseñar cuestionarios efectivos con preguntas que deben ser claras, relevantes y estructuradas de manera que faciliten respuestas.

Tipos de encuestas.

Encuesta Personal: En este método, las preguntas se formulan durante un encuentro directo entre el encuestador y el encuestado. Esta modalidad permite una interacción cara a cara que puede mejorar la comprensión y la calidad de las respuestas. Sin embargo, este tipo es costoso y conlleva más tiempo.

Encuesta Telefónica: La encuesta telefónica facilita la recolección de datos sin la necesidad de una interacción física, lo que puede ser más eficiente en términos de tiempo y

costos. Aunque, la calidad de las respuestas puede verse afectada por la falta de contacto personal y por las limitaciones de tiempo durante la llamada.

Encuesta Postal: Este método implica enviar cuestionarios a los encuestados por correo, quienes deben ser respondidos y renviarlos de nuevo. Aunque es menos costoso, la cantidad de respuesta suelen ser más pocas y el proceso puede ser más lento.

Alimentación saludable.

Una alimentación saludable es fundamental para mantener el bienestar general y prevenir enfermedades de las personas. Se define por su capacidad para proporcionar todos los nutrientes necesarios en las proporciones adecuadas a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Una dieta equilibrada debe incluir una proporción adecuada de hidratos de carbono, lípidos y proteínas, y una ingesta adecuada de agua. Además, debe ser suficiente, adaptada a las necesidades individuales como lo es el peso, talla, sexo, etc, y variada para garantizar una nutrición completa. Estas características son clave para promover un estilo de vida saludable, que también incluye a la realización de la actividad física de manera regular y evitar los hábitos malos como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.

La finalidad de estas encuestas, aplicadas a la valoración nutricional, es ver el estado de nutrición de las personas para observar y conocer si existe una deficiencia de nutrientes o no, que también está relacionado a los hábitos alimentarios que tienen, en conjunto de la realización de actividad física que realizan; y si hay presencia de anomalías, ya sea por una deficiencia o exceso de estos nutrientes (puede ser desnutrición u obesidad), que las políticas de alimentación y los programas agrícolas actúen de manera que ayuden a las personas a que tengan una mejor calidad de los alimentos ingeridos diariamente; así como también a la oportunidad de trabajo para que tengan más ingresos.

En conclusión, la valoración alimentaria es importante para comprender y mejorar el estado nutricional de los individuos, permitiendo una evaluación de los requerimientos y hábitos nutricionales; a través de encuestas, los investigadores pueden adaptar la recolección de datos a las necesidades específicas del estudio y así la información obtenida sea de ayuda para que las instituciones correspondientes actúen.

Bibliografía

Rosell Camps Antonio, Riera Llodrá Joana María, Galera Martínez Rafael, (2023), Valoración del estado nutricional, (pag 390).

Chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/31_valor_estado_nutr.pdf

Recuperado el 03 de agosto del 2024.

Universidad del Sureste (2024). Antología de Epidemiología (pp 88-102). Pdf.

[faf1188539628c0d942ff688b6d50747-LC-LNU605.pdf](https://www.plataformaeducativauds.com.mx/faf1188539628c0d942ff688b6d50747-LC-LNU605.pdf)

[plataformaeducativauds.com.mx](https://www.plataformaeducativauds.com.mx)). Recuperado el 03 de agosto del 2024.