



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Karol Figueroa Morales

Nombre del tema: Valoración alimentaria

Parcial: Cuartos Cuatrimestre: Sexto

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Maria de los Angeles Venegas Castro

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

02/Agosto/2024

Introducción

La valoración alimentaria es un conjunto de medios empleados que se utilizan para describir el estado nutricional de una persona y poder valorar sus requerimientos nutricionales, para poder lograr una buena valoración alimentaria usares ciertos métodos como lo son las encuestas, y describiremos los tipos mas usados, para poder llegar a un objetivo; al obtenerlo tenemos que tener una medición y representación de los datos y aquí es cuando empezamos a utilizar la epidemiología ya que nos ayuda a estudiar la distribución de ciertas enfermedades de una población y poder representarlas, se hablara de como hay que analizar los datos obtenidos y poder diagnosticar y presentarlos para poder dar estrategias de como ayudar a las personas y brindarles información nutricional.

- Tipos de encuestas: utilidad e inconvenientes de aplicación.

Las encuestas son el método más utilizado en la investigación a través de encuestas para poder obtener datos como actitudes, intereses, opiniones, etc. Las encuestas van dirigidas a un cierto publico dependiendo del tema que quisiéramos conocer, cabe a aclarar que, en las encuestas, así como obtenemos lo que queremos hay ciertas complicaciones que presentan, ya que algunas personas no quieren contestar, o no saben o interpretan de diferente manera las preguntas. Los tipos de encuestas que se conocen y son más utilizadas que son:

-Personales: encuentro directo entre el encuestador y el encuestado, se pueden profundizar los temas de interés.

-Por teléfono: se utiliza más en programas, anuncios, para promoción, y algunas veces para proporcionar información, se obtiene información más rápido.

-Por correo: consiste en que se envía un correo a las personas que se quisiera entrevistar, es económico y flexible.

Para poder realizar una encuesta hay que tener un tema en especifico, la cantidad de preguntas que se quieren realizar para poder llegar al objetivo a conocer, un tipo de pregunta (abierta o cerrada).

Este tema de reproductibilidad y validez nos ayuda a poder medir y expresar los datos obtenidos de las encuestas realizadas.

La medición en investigación vincula conceptos abstractos con indicadores empíricos mediante un plan organizado. Para que una medición sea efectiva, debe cumplir con dos requisitos esenciales: confiabilidad y validez. La confiabilidad se refiere a la capacidad de un instrumento para proporcionar resultados consistentes al ser aplicado repetidamente al mismo sujeto. Por ejemplo, un termómetro debe mantener una lectura estable de la temperatura. La validez, por otro lado, evalúa si el instrumento mide lo que realmente pretende medir. Un test de inteligencia debe evaluar la inteligencia y no la memoria, tal como plantea Kerlinger (1979). Ambos aspectos son cruciales para obtener resultados precisos en la investigación.

- Análisis para el diagnóstico en el diseño de estrategias, proyectos, programas y políticas nutricionales.

El análisis para el diagnóstico en estrategias y políticas nutricionales es crucial para establecer objetivos claros y efectivos. Las políticas alimentarias y los programas agrícolas mejoran la nutrición mediante el monitoreo de impactos, la diversificación alimentaria y la reducción de pérdidas. También fortalecen la seguridad alimentaria y generan ingresos, empoderando a mujeres en áreas rurales y urbanas. La FAO y sus socios, como SUN y UNICEF, impulsan inversiones para enfrentar la malnutrición y combatir la pobreza.

- Información alimentaria, información nutricional.

Una alimentación saludable cubre las necesidades nutricionales a lo largo de todas las etapas de la vida, adaptándose a la edad, sexo, talla y nivel de actividad física. Debe seguirse una dieta equilibrada, que proporcione entre 55-60% de carbohidratos, 25-30% de grasas y 12-15% de proteínas, junto con 1,5-2 litros de agua al día. Además, es crucial que la dieta sea suficiente para mantener un peso saludable y apoyar el crecimiento en niños, así como variada, incluyendo alimentos de todos los grupos para garantizar una ingesta completa de nutrientes esenciales. Un estilo de vida saludable también incluye ejercicio regular y evitar hábitos dañinos como el consumo excesivo de alcohol y tabaco.

Para poder concluir con estos temas podemos decir que hablando ya como nutriólogos utilizamos las encuestas personales y algunas veces las que son por teléfono debido a que ya si un px (paciente) no se llega a presentar en el consultorio por su tiempo le podemos marcar y tener una consulta telefónica, cabe aclarar que la más factible es la personal, ya que podemos llegar a obtener más datos de lo que necesitamos para la consulta y poder realizar su análisis y poderles explicar mas a fondo sobre los buenos hábitos y como hay cuidarse más.

BIBLIOGRAFÍA: 2024 universidad del sureste; antología de epidemiología
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/faf1188539628c0d942ff688b6d50747-LC-LNU605.pdf>