

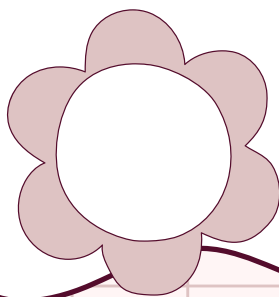
NOMBRE DEL ALUMNO:
SOLIS BONIFAZ ZURISADAI

NOMBRE DEL TEMA
EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL

NOMBRE DE LA MATERIA:
EPIDEMIOLOGIA

NOMBRE DEL DOCENTE:
MORALES HERNANDEZ FELIPE ANTONIO

LICENCIATURA
LIC. EN ENFERMERIA



UDS
Mi Universidad

EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL

La epidemiología nutricional: es una rama de la epidemiología que se enfoca en el estudio de la relación entre la alimentación y la salud. Esta disciplina investiga los factores de la dieta que influyen en el desarrollo de enfermedades y en la prevención de las mismas. El objetivo principal de la epidemiología nutricional es identificar las causas y los efectos de la ingesta de nutrientes en la salud individual y de la población. Los estudios epidemiológicos en nutrición han permitido identificar la relación entre el consumo de ciertos alimentos o nutrientes y el riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Gracias a esta disciplina se ha podido establecer recomendaciones dietéticas y políticas de salud pública para mejorar la calidad nutricional de la alimentación de la población. La epidemiología nutricional es fundamental en la promoción de hábitos alimentarios saludables y en la prevención y control de las enfermedades relacionadas con la nutrición



LA NUTRICIÓN COMUNITARIA: ES UNA RAMA DE LA NUTRICIÓN QUE SE ENFOCA EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA NUTRICIÓN EN GRUPOS DE PERSONAS O COMUNIDADES. ESTA ESTRATEGIA BUSCA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN A NIVEL LOCAL E INVOLUCRAR A TODA LA COMUNIDAD EN LA TOMA DE DECISIONES Y ACCIONES PARA MEJORAR SU SALUD Y CALIDAD DE VIDA.

LA NUTRICIÓN COMUNITARIA COMBINA LA CIENCIA DE LA NUTRICIÓN CON LA EDUCACIÓN, LA COMUNICACIÓN Y LA PARTICIPACIÓN SOCIAL PARA FOMENTAR CAMBIOS EN LOS COMPORTAMIENTOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE. ENTRE LAS PRINCIPALES ACTIVIDADES EN NUTRICIÓN COMUNITARIA DESTACAN LA PROMOCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA, LA PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL, LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDA A GRUPOS ESPECÍFICOS COMO DIABÉTICOS, HIPERTENSOS, EMBARAZADAS, POBLACIONES VULNERABLES O TERCERA EDAD, EL FOMENTO DE HUERTOS ESCOLARES Y COMUNITARIOS PARA LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS FRESCOS Y SALUDABLES, ENTRE OTRAS ACCIONES.



EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL



La dieta es uno de los factores más importantes que influyen en nuestra salud. Una alimentación equilibrada y variada es esencial para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades.

Una dieta saludable debe incluir una variedad de alimentos, como frutas y verduras, granos enteros, proteínas magras, grasas saludables y productos lácteos bajos en grasa. La cantidad y frecuencia de consumo de estos alimentos debe ser adecuada y personalizada según las necesidades individuales. Además, es importante limitar el consumo de alimentos procesados, alimentos fritos, y en general cualquier alimento con alto contenido de grasas saturadas, azúcares y sodio.

LA EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL ES UNA RAMA DE LA EPIDEMIOLOGÍA QUE SE ENFOCA EN ESTUDIAR LA RELACIÓN ENTRE LA NUTRICIÓN Y LA SALUD DE LA POBLACIÓN. ESTA DISCIPLINA INVESTIGA LOS FACTORES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES Y EN LA PREVENCIÓN DE LAS MISMAS.

LOS ESTUDIOS EN EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL ANALIZAN LA INGESTA DE MACRONUTRIENTES (CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS Y GRASAS), MICRONUTRIENTES (MINERALES Y VITAMINAS) Y OTROS COMPONENTES DE LA DIETA, COMO LOS FITOQUÍMICOS. TAMBIÉN SE INVESTIGAN LAS CAUSAS DE LOS PATRONES ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN, COMO EL PAPEL DE LA CULTURA, LA EDUCACIÓN Y EL ACCESO A LOS ALIMENTOS.

LOS ESTUDIOS EPIDEMIOLÓGICOS EN NUTRICIÓN HAN PERMITIDO IDENTIFICAR LA RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE CIERTOS ALIMENTOS O NUTRIENTES Y EL RIESGO DE DESARROLLO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS COMO LA OBESIDAD, LA DIABETES, LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER. GRACIAS A ESTA DISCIPLINA SE HA PODIDO ESTABLECER RECOMENDACIONES DIETÉTICAS Y POLÍTICAS DE SALUD PÚBLICA PARA MEJORAR LA CALIDAD NUTRICIONAL DE LA ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN.

