



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Martín Antonio Pérez Torres

Materia: epidemiología

Tema: nutrición comunitaria, dieta- salud y epidemiología nutricional.

Nombre de la Profesora: maría José Hernández Méndez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Comitán de Domínguez, Chiapas a 27 de noviembre 2024.

Nutrición comunitaria

Conjunto de intervenciones nutricionales vinculadas a la salud pública, aplicada en el contexto social y geográfico de una comunidad.

Objetivo.

Potenciar y mejorar el estado nutricional, de una comunidad o individuo.

Mediante.

- Elaboración de una política alimentaria v nutricional.
- Creación de entornos favorables.
- Capacitación de las habilidades individuales.
- Potenciación de la acción comunitaria y reorientación de los servicios de nutrición.
- Alimentación y restauración.

Dieta y salud

Determinante fundamental del estado de salud de los individuos.

Ingesta insuficiente

Deficiencia de tiamina (v.b1)
raquitismo
deficiencia de vitamina (D)

Nutrientes esenciales evita

- Enfermedades cardiovasculares.
- Diabetes.
- Cáncer
- Demencia
- Osteoporosis.
- Malformaciones congénitas

Otras causas no controlables: tabaquismo, alcoholismo, drogadicción consumo excesivo de grasa que pueden alterar el estado de salud.

Epidemiología nutricional

Estudia la relación entre la nutrición, dieta y la salud en las poblaciones humanas.

Objetivo.

Es entender como los patrones alimenticios, nutrientes, y otros factores dietéticos influyen en la aparición, prevención y control de enfermedades.

Ejemplos.

Las verduras, cereales y legumbres contienen gran cantidad de calcio pero también contienen, ácido fitico que hace que el intestino no absorba como debe de ser el calcio.

Los pescados azules ricos en ácidos grasos (omega 3) pero los más grandes contienen mucho mercurio un metal contaminante para el ser humano.

Los huevos pobres en grasa pero una rica fuente de proteínas de alta calidad.

CONCLUSION.

LA NUTRICION COMUNITARIA COMO SU NOMBRE LO DICE BUSCA MEJORAR LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LAS COMUNIDADES MEDIANTE LA PROMOCION DE UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA Y QUE SEA ACCESIBLE PARA TODOS, ADEMÁS ABORDA TEMAS COMO LA DESNUTRICION LA OBESIDAD LAS ENFERMEDADES CRONICAS RELACIONADAS CON LA DIETA Y LAS DESIGUALDADES EN EL ACCESO DE LOS ALIMENTOS Y NO SOLO TRATA DE PROPORCIONAR CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE SI NO TAMBIEN DE CREAR ENTORNOS QUE PERMITAN A LAS COMUNIDADES ADOPTAR ESTILOS DE VIDA SOSTENIBLES Y EQUILIBRADOS UN EJEMPLO SOBRE ELLO ES LA DE HACER INVERNADEROS QUE CONTENGAN DIFERENTES TIPOS DE SEMBRADO DE VERDURAS O FRUTAS Y ASÍ MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y PREVENIR ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACION.

DIETA Y SALUD

DIETA Y SALUD ENTENDI DE QUE VAN MUY DE LA MANO POR QUE LA ALIMENTACION INFLUYE DIRECTAMENTE EN EL ORGANISMO, UNA DIETA EQUILIBRADA RICA EN NUTRIENTES HACE QUE NUESTRO SISTEMA INMUNOLOGICO SE FORTALESCA Y PROMUEVA EL BIENESTAR GENERAL Y ASÍ REDUCIR EL RIESGO DE CONTRAER ENFERMEDADES CRONICAS COMO LA DIABETES HIPERTENSION Y OTROS TIPOS.

EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL.

NOS HACE ENTENDER DE COMO LA NUTRICION IMPACTA LA SALUD A NIVEL POBLACIONAL. PROPORCIONANDO INFORMACION DE COMO CUIDARNOS DE CIERTOS ALIMENTOS QUE NOS PUEDAN HACER DAÑO UN CLARO EJEMPLO LOS PEZCADOS QUE CONTIENEN MERCURIO QUE ES PELIGROSO PARA NUESTRO ORGANISMO Y ASÍ TENER LOS CUIDADOS Y CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA NO COMPROMETER NUESTRA SALUD.