



ALUMNA. EVELIN ABIGAIL CORDERO MORENO

PROFESOR: MARIA JOSÉ HERNÁNDEZ MÉNDEZ

ASIGNATURA: EPIDEMIOLOGÍA

TEMA: EPIDEMIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN

LICENCIATURA: ENFERMERÍA

4º GRADO, GRUPO "A"

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS A 01 DICIEMBRE DE 2024

EPIDEMIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN

NUTRICION COMUNITARIA

conjunto de intervenciones nutricionales vinculadas a la salud pública con el objetivo de mejorar su estado nutricional

su objetivo es:

- identificar y evaluar los problemas.
- asesorar sobre aspectos nutricionales en política.
- asesorar y colaborar con instituciones relacionadas con la alimentación y nutrición.

DIETA Y SALUD

La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos. Mantener una dieta saludable durante toda la vida previene no solo la desnutrición en todas sus formas, sino también una variedad de enfermedades no transmisibles

su objetivo principal es:

mantener una buena salud, la prevención de enfermedades no transmisibles, fortalecer el sistema inmunológico, evitar enfermedades cardiovasculares, entre otras

EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL

este estudio se basa en la relación que tiene la nutrición y la epidemiología de una población, es decir, como los alimentos que puedan influenciar en la salud de forma positiva o bien puede prevalecer algún trastorno.

su objetivo es conocer los hábitos alimenticios de una comunidad y así determinar causas de enfermedades, si ese fuese el caso

CONCLUSIÓN

EN LOS TEMAS DESCRITOS ANTERIORMENTE, HE COMPRENDIDO LA IMPORTANCIA DEL ESTUDIO EN LAS POBLACIONES SOBRE LA NUTRICIÓN Y COMO ES QUE INFLUYEN NUESTROS HÁBITOS COMO COMUNIDAD EN LA PREVALENCIA DE ENFERMEDADES, UN EJEMPLO DE MI ENTORNO ES EL ALTO CONSUMO DE CARNES: EN ESPECIAL LA CARNE DE PUERCO, ESTE POR SU ALTO VALOR DE GRASAS TRAE CONSIGO ENFERMEDADES COMO EL HÍGADO GRASO, OBESIDAD, LOS TRIGLICÉRIDOS MUY ELEVADOS O EL COLESTEROL QUE ES LO MAS COMÚN. ES BAJA LA POBLACIÓN QUE SE ALIMENTA DE MODO ADECUADO, AUNQUE NO COMPLEMENTEN SU PLATILLO CON LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA CORRECTA, ESTOS SE ESMERAN PORQUE SEA MAS ALTO EL CONSUMO DE VERDURAS Y MENOS CARNES ROJAS, MAS FRUTAS Y MENOS AZUCARES O HARINAS QUE SON PERJUDICIALES PARA LA SALUD, PROCURAN HACER EJERCICIO Y EL CONSUMO DE AGUA ES INDISPENSABLE. ASÍ COMO HAY MUCHAS PERSONAS QUE PROCURAN CUIDAR DE SU SALUD, HABEMOS OTRAS CON MUY MALOS HÁBITOS EN LOS QUE MUCHAS VECES INFLUENCIA EL ENTORNO DE TRABAJO, YA QUE NO SE ALIMENTA UNO A LAS HORAS CORRECTAS Y NO SON ALIENTOS SALUDABLES, ES POR ESTOS FACTORES QUE MUCHAS VECES PREVALECEN ENFERMEDADES QUE POCAS VECES LES DAMOS LA IMPORTANCIA QUE CORRESPONDE. INDEPENDIENTEMENTE DE LAS ZONAS EN QUE VIVAMOS HABRÁN COSTUMBRES QUE NOS RIGEN COMO SOCIEDAD, NUESTRA CULTURA DE COMITECOS ES COMER CALDITOS O RECADOS QUE A FIN DE CUENTAS NO SON COMIDAS NUTRITIVAS Y POR EL CONTRARIO EL ALTO CONSUMO DE IRRITANTES SON MALOS PARA LA SALUD.

COMO PERSONAL DE LA SALUD, NUESTRA FUNCIÓN ES Y SERÁ LA PROMOCIÓN DE LA SALUD, ES DECIR, COMENZAR EN NOSOTROS MISMOS BUENOS HÁBITOS Y ASÍ MISMO COMPARTIR LA EXPERIENCIA DE UNA VIDA SALUDABLE Y CON MAS ENERGÍA A QUIEN NOS RODEA, ENSEÑAR QUE LOS BUENOS ALIMENTOS NO DEBEN SER SOLO JUGOS VERDES Y AGUA O EXCESO DE VERDURAS O FRITAS, YA QUE ESTOS A SU VEZ PUEDEN SER BENEFICIOS PERO A LA VEZ PERJUDICIALES EN EL CUERPO. LA BUENA ALIMENTACIÓN CON TODAS SUS CARACTERÍSTICAS DEBE PROVEER Y SACIAR TODAS NUESTRAS NECESIDADES.