



**“UDS CAMPUS COMITAN”**

**(LICENCIATURA EN ENFERMERÍA)**

**ACTIVIDAD: “CUADRO SINÓPTICO”**

**ASIGNATURA: EPIDEMIOLOGIA.**

**CATEDRÁTICO: MARIA JOSÉ HERNÁNDEZ MÉNDEZ.**

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**MERCEDES JAQUELINE CRUZ SANTIAGO**

**GRADO: 4° B**



# SINÓPTICO creativo

## \* LA NUTRICIÓN COMUNITARIA

es el conjunto de intervenciones nutricionales vinculadas a la salud pública que se aplican en el contexto social y geográfico de una comunidad, al objeto de potenciar y mejorar su estado nutricional.



## \* DIETA Y SALUD

La dieta es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos.

Los nutrientes esenciales incluyen **minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos.**

### ENT

Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) son un grupo de enfermedades que no se transmiten de persona a persona y se desarrollan principalmente debido a factores de estilo de vida, como las cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, demencias, osteoporosis y malformaciones congénitas, entre otras.

## OBJETIVO:

- Mejorar el estado nutricional de la comunidad.
- Prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.
- Promover hábitos alimentarios saludables.

## FUNCIONES PROPIAS DE LA NUTRICIÓN COMUNITARIA:

Identificar y evaluar los problemas nutricionales de los grupos poblacionales, Asesorar sobre aspectos nutricionales en las políticas de salud pública, Desarrollar programas de formación e información implicados en actividades de nutrición y alimentación en la comunidad, Llevar a cabo programas de educación nutricional etc.

## ENFOQUES

- **Enfoque preventivo:** Evitar enfermedades a través de una alimentación adecuada.
- **Enfoque correctivo:** Intervenir en casos de desnutrición o problemas alimentarios.

## FACTORES QUE AFECTAN LA NUTRICIÓN

- Factores socioeconómicos.
- Acceso a alimentos.
- Educación nutricional.
- Condiciones de salud.
- Cultura alimentaria.

## COMPONENTES DE UNA DIETA SALUDABLE

- - **Frutas y verduras:** Ricas en vitaminas, minerales y fibra.
- - **Proteínas:** Carnes magras, pescados, legumbres y frutos secos.
- - **Grasas saludables:** Aceite de oliva, aguacate, nueces.
- - **Carbohidratos complejos:** Arroz integral, pan integral, patatas.
- - **Agua:** Hidratación adecuada para las funciones corporales.

## FACTORES QUE AFECTAN LA DIETA

- Acceso a alimentos saludables.
- Factores socioeconómicos.
- Educación nutricional.
- Cultura alimentaria.

## CARACTERÍSTICAS CLAVE DE LAS ENT:

**crónicas y de evolución lenta:** Su desarrollo es progresivo y puede durar toda la vida.

**No contagiosas:** No se transmiten entre personas.

**Relacionadas con el estilo de vida:** Factores como una dieta poco saludable, sedentarismo, consumo de tabaco y el alcohol.

**Enfermedades comunes:** Incluyen enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas.

**Alta carga económica y social.**

**Prevención:** cambios en los hábitos de vida, como una alimentación saludable y la actividad física.

**Control y manejo:** pueden ser controladas con diagnóstico temprano y tratamiento adecuado.





# EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL



## \* QUE ES?

Rama de la epidemiología que estudia las relaciones entre la dieta, los hábitos alimentarios y la salud en las poblaciones.

## \* LOS ALIMENTOS

son una mezcla compleja de sustancias químicas, que pueden competir, antagonizar o alterar la biodisponibilidad de cualquier nutriente contenido en los mismos, por lo que no es posible prever con seguridad los efectos de un alimento en base a su contenido de un nutriente en concreto, ya que la ingesta del mismo puede modificar la absorción, metabolismo o requerimientos de otro nutriente

## \* MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

- La nutrición puede influir en el desarrollo de diversas enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, obesidad, entre otras.
- Se estudian tanto los nutrientes específicos (como grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales) como los patrones alimentarios en su conjunto.

**Por ejemplo,** las verduras, cereales y legumbres contienen gran cantidad de calcio, pero también contienen ácidos fítico (cereales integrales y legumbres) y oxálico (espinacas) que impiden que el calcio se absorba correctamente en el intestino.

**Otro ejemplo** paradigmático es el huevo, desacreditado durante muchos años por su alto contenido en colesterol, pese a la escasez de evidencias directas de su relación con la enfermedad cardiovascular.

- **Estudios transversales:** Análisis de hábitos alimentarios y salud en un solo momento del tiempo.

- **Estudios de cohorte:** Seguimiento de grupos a lo largo del tiempo para observar la relación dieta-enfermedad.

- **Estudios de caso-control:** Comparación entre individuos con enfermedades y sin ellas, analizando diferencias en los hábitos alimentarios.

## **CONCLUSIÓN:**

Para mí la nutrición comunitaria es una parte muy importante para mejorar la salud y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación, que por lo que entendí busca crear programas y estrategias que aborden las necesidades nutricionales de las comunidades, como también considerando factores sociales, económicos y culturales que influyen en la dieta y el acceso a alimentos nutritivos.

En mi punto de vista la dieta y salud se relaciona porque ambos buscan un bienestar general y la prevención de enfermedades, como bien nos recalcó mantener una alimentación adecuada ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes, hipertensión, obesidad y enfermedades cardiovasculares, como también influye en la salud física, sino también en la salud emocional, promoviendo un estado de ánimo.

La epidemiología nutricional también es muy importante en la salud de las poblaciones, a través del análisis de datos y la identificación de factores de riesgo nutricionales, esta disciplina permite prevenir enfermedades y promover políticas públicas efectivas para mejorar la salud pública. La investigación en epidemiología nutricional proporciona información crucial sobre la relación entre la dieta y el riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer, lo que facilita el diseño de estrategias de intervención dirigidas a mejorar los hábitos alimenticios y reducir las desigualdades en salud.

## **Bibliografía:**

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/4585bc816b8147cf89b5dc62843c4628-LC-LEN404%20EPIDEMIOLOGIA.pdf>

<https://www.unir.net/revista/salud/epidemiologia-nutricional/>