

# Mi Universidad

**Nombre del Alumno:** Erandy Natali Alfaro Hernández

**Nombre del tema:** Cuadro sinóptico

**Parcial:**

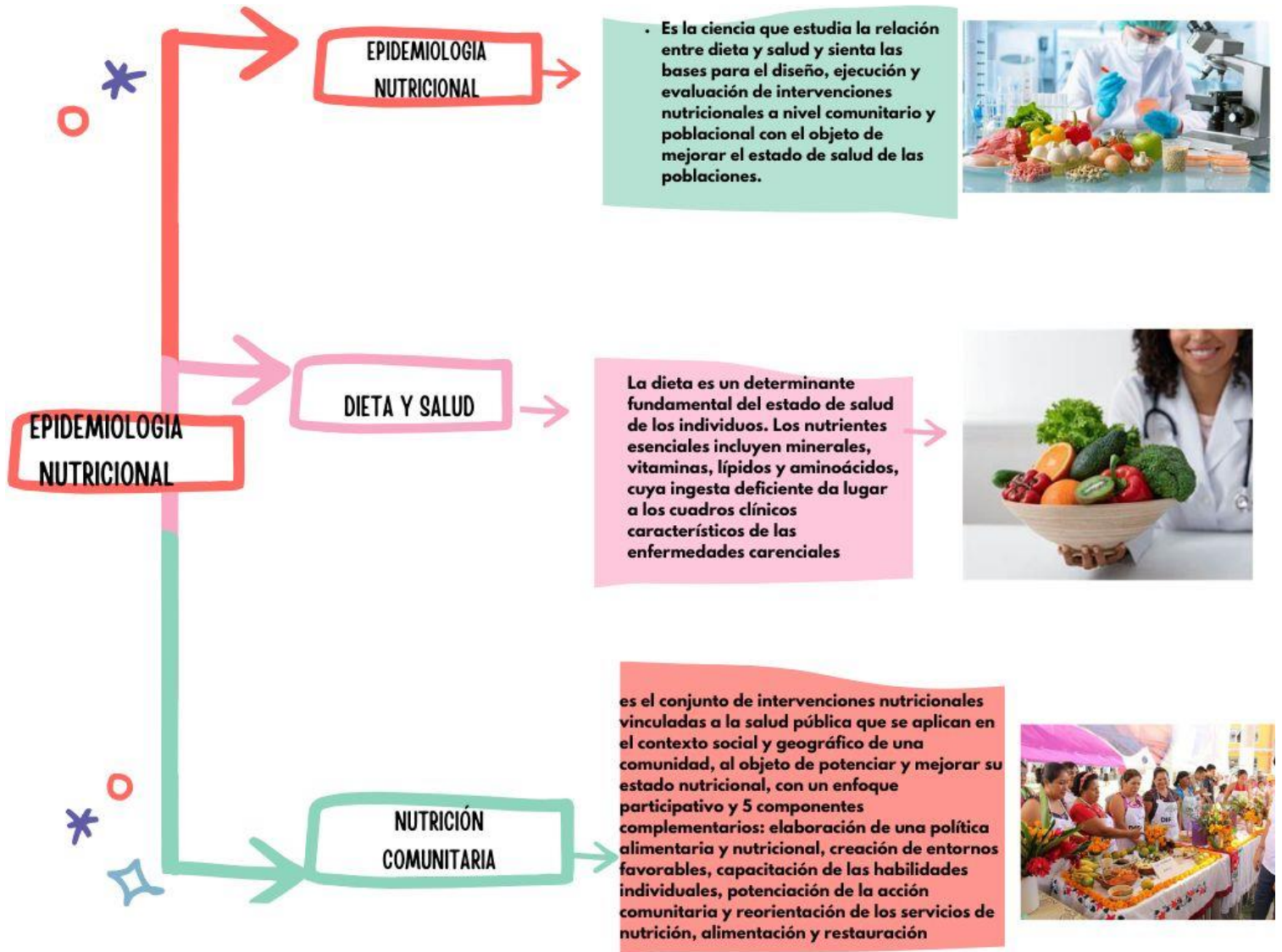
**Nombre de la Materia:** Epidemiología

**Nombre del profesor:** María José Hernández Méndez

**Nombre de la Licenciatura:** Enfermería

**Cuatrimestre:** Cuarto

**Lugar y Fecha de elaboración:** Comitán de Domínguez, Chiapas 25  
de noviembre de 2024



El arte y la ciencia de la salud pública está basada en prevenir enfermedades y prolongar la vida así como promover la salud a través de trabajos y esfuerzos organizados de la sociedad apoyados de la ciencia de la nutrición que es la encargada de estudiar la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer por medio del análisis exhaustivo de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida y la interacción de estos con la salud y enfermedad a fin de mejorar la salud de la sociedad, considerando también otros factores que influyen a una buena o mala alimentación como los factores sociales, ambientales o culturales dependiendo de la zona geográfica.

Por otro lado al conjunto de intervenciones nutricionales vinculadas a la salud pública que se aplican en un contexto social de una comunidad la llamamos nutrición comunitaria y su objetivo principal es mejorar el estado nutricional de cierto círculo geográfico basado en 5 ejes complementarios elaboración de una política alimentaria y 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, desde la perspectiva de identificar y evaluar grupos poblacionales, que permitan desarrollar programas de formación e información nutricional especialmente grupos de riesgo.

Cuando hablamos de dieta nos referimos a la cantidad y calidad de los alimentos y sus nutrientes esenciales que consumimos a diario como minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos, ya que es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos, y la erradicación de enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, demencias, osteoporosis y malformaciones congénitas, que tienen una serie de características comunes que condicionan su aparición por una mala alimentación y carencia de nutrientes o cantidades necesarias para el cuerpo. Una característica de las enfermedades cardiovasculares es que los periodos de latencia son desconocidos ya que muchas de esas enfermedades su lapso de desarrollo y padecimiento puede ser de meses o años antes de su detección.

Una alimentación sana variada en cantidad y calidad, ayuda a equilibrar la salud física y mental, así mismo se garantiza una mejor calidad de vida cuando también integramos activación física, dormir bien y evitando ambientes de estrés.

Bibliografía: [4585bc816b8147cf89b5dc62843c4628-LC-LEN404 EPIDEMIOLOGIA.pdf](#)