



**UDS**  
**Mi Universidad**

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

GUADALUPE MOSHAN VÁZQUEZ

**NOMBRE DEL TEMA:**

EPIDEMIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN.

1

**NOMBRE DE LA MATERIA:**

EPIDEMIOLOGÍA

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

MARÍA JOSÉ HERNÁNDEZ MÉNDEZ

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA :**

LIC. EN ENFERMERÍA

**CUATRIMESTRE :**

4

**LUGAR Y FECHA DE ELABORACIÓN:**

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 2 DE NOVIEMBRE DEL 2024

**EPIDEMIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN.**

**Nutrición comunitaria**

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

- Objetivos de la nutrición comunitaria:**
- Promover la salud y el bienestar de las comunidades.
  - Prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición.
  - Mejorar la calidad de vida de las personas.

- Beneficios de la nutrición comunitaria:**
- Mejora de la salud y el bienestar de las comunidades.
  - 1 reducción de la prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición.
  - 4. Fomento de la participación comunitaria y la toma de decisiones informadas.

**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, cuya ingesta deficiente da lugar a los cuadros clínicos.

- Consejos para una dieta saludable:**
1. Come una variedad de alimentos: Asegúrate de incluir una variedad de alimentos en tu dieta, como frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables.
  2. Limita el consumo de alimentos procesados: Los alimentos procesados suelen ser altos en grasas, azúcares y sal. Opta por alimentos frescos y preparados en casa.
  3. Bebe suficiente agua: El agua es esencial para mantener

**Epidemiología nutricional**

Para conocer los condicionantes nutricionales y alimentarios de la salud y su efecto sobre la frecuencia y distribución de las enfermedades en la población, contribuyendo al diseño de intervenciones nutricionales efectivas.

- Objetivos de la epidemiología nutricional:**
1. Identificar los patrones de consumo de alimentos y nutrientes en poblaciones: Analizar los hábitos alimentarios y los patrones de consumo de nutrientes en diferentes poblaciones.
  2. Estudiar la relación entre la nutrición y la salud: Investigar la relación entre la ingesta de nutrientes y el riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas y algunos tipos de

- Aplicaciones de la epidemiología nutricional:**
1. Desarrollo de políticas de salud
  2. Creación de programas de educación
  3. Desarrollo de recomendaciones nutricionales

**Para concluir la nutrición comunitaria es fundamental para promover la salud y el bienestar de las comunidades. Es importante abordar los desafíos y desarrollar estrategias efectivas para mejorar la nutrición y la salud en las comunidades.**

**En mi opinión, la clave para una dieta saludable es la variedad y la moderación. Es importante incluir una variedad de alimentos en nuestra dieta, como frutas, verduras, granos integrales, proteínas y grasas saludables. También es importante limitar el consumo de alimentos procesados y empaquetados, azúcares añadidos y grasas saturadas.**

**La epidemiología nutricional es una herramienta fundamental para entender la relación entre la nutrición y la salud en poblaciones.**

**Este tema nos permite identificar los patrones de consumo de alimentos y nutrientes que están asociados con un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas.**

## **BLIBLIOGRAFIA**

ANDERS AHLBOM, FUNDAMENTOS DE EPIDEMIOLOGIA, SIGLO XX EDITORES, 2009. • RAYMOND S GREENBERG, EPIDEMIOLOGIA MEDICA, EL MANUAL MODERNO, 2012. • ANDERS AHLBOM, FUNDAMENTOS DE EPIDEMIOLOGIA, SIGLO XX EDITORES, 2012. • ALVARO MORALES, EPIDEMIOLOGIA CLÍNICA, MAC GRAW HILL 2012. • HERNÁNDEZ, EPIDEMIOLOGIA Y SALUD PÚBLICA, MAC GRAW HILL 2007. • MAURICIO HERNÁNDEZ, EPIDEMIOLOGIA, MAC GRAW HILL, 2014.