

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Nombre del alumno: Victoria Belén de la Cruz Escobar

Nombre del profesor: Dr. Cecilio Culebro Castellano

Nombre del trabajo: Ensayo a la atención sanitaria y nutricional

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Epidemiología I

Semestre y grupo: 2.-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de junio de 2020

Atención nutricional y sanitaria

La relación entre la nutrición y la salud es conocida y aceptada por todos nosotros desde la antigüedad, y digo desde la antigüedad porque ya el filósofo Hipócrates decía “deja que la comida sea tu medicina, y la medicina sea tu comida”. Pero para poder entender mejor el tema, debemos definir como tal nutrición y que es la atención sanitaria. Según la OMS la asistencia sanitaria “es aquella que engloba todos los bienes y servicios diseñados para promover la salud de las personas intervenciones preventivas, curativas y rehabilitadoras, tanto dirigidas individualmente a personas, como a conjuntos de personas e, incluso, a la generalidad de la población de un país “por otro lado la OMS define a la nutrición como “La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud” .Ahora bien que ya conocemos podemos abarcar más en el tema.

Para poder mantener las funciones vitales, es necesario aportar a nuestro organismo nutrientes que sean adecuados para nuestro sexo, edad y actividad física, y todo esto lo podemos obtener a partir de la alimentación. Se considera una alimentación saludable aquella “aquella que es capaz de cubrir las necesidades nutricionales y energéticas del individuo; pero el concepto de alimentación es más amplio y debe aportar aspectos placenteros desde el punto de vista psicológico, así como facilitar las relaciones familiares y sociales.”(Corio Andúja,2008)

Por ende debemos tener o llevar a cabo una dieta equilibrada la cual contenga todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo, cumpliendo los siguientes objetivos

1. Que aporte la cantidad de nutrientes energético calorías que sean suficientes para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico
2. Suministrar suficientes nutrientes con diferentes funciones, entre ellas que sean plásmaticas y reguladoras es decir, el consumo de proteínas, minerales y vitaminas
3. Ser variada debido a que no existe alimento que contenga todos los nutrientes esenciales
4. Que las cantidades de cada uno de los nutrientes sean equilibradas entre si

De esta manera nosotros podremos obtener una dieta y alimentación sana e equilibrada, cabe recalcar que en ciertas ocasiones debido a la zona en donde radicamos, no se nos es posible encontrar algunos de los alimentos, es por eso que se debe de hacer una dieta acorde a todos aquellos alimentos que estén a nuestro alcance, pues recordemos que podemos sustituir algunos alimentos, por

otros pero que al igual, nos seguirán aportando los nutrientes necesarios para nuestro organismo, por ejemplo el frijol es un alimento rico en proteínas que lo podemos llegar a sustituir por las carnes. Puesto que en diversas ocasiones el no tener algunos alimentos específicos, sirven de pretexto para no llevar una dieta balanceada.

Algo que es de suma importancia mencionar es la pirámide alimentaria puesto que este es un instrumento didáctico en el que se agrupan los diferentes alimentos según la proporción que un adulto, niño o adolescente necesite. A continuación una imagen de la pirámide alimentaria



Posterior a esto la responsabilidad del sector salud o de la atención sanitaria radica en cuanto a las condiciones nutricionales de la población es hacer un diagnóstico de la situación. Dicho diagnóstico debe contener información sobre la prevalencia de enfermedades nutricionales, su contribución a la morbilidad y mortalidad ya sea general, de un país una región o comunidad y datos sobre las condiciones alimentarias y nutricionales de los pobladores, como indicación de los grupos más afectados o susceptibles al mayor riesgo, es fundamental también poder recabar datos sobre los factores que han creado el problema y que estos sean tan precisos y detallados como las circunstancias lo permitan. Esto significa que el sector salud necesita información sobre la disponibilidad de alimentos, su costo, ingresos y egresos de las familias, su nivel educativo y cultural de la población, y una variedad de datos.

Puesto que ahora podemos entender de que manera influye el sistema de salud sanitaria y podemos percatarnos de que su colaboración es muy estrecha y gracias a esto podemos obtener datos tanto para poder llevar una buena alimentación, una dieta equilibrada, para saber si una persona está en sobre peso, nutrida, con anemia u obesidad.

Conviene destacar, además, que el diagnóstico debe ser un proceso continuo y permanente, que no se base sólo en la realización de encuestas periódicas.

A manera de conclusión creo que el principal consejo que nosotros debemos de transmitir es el de llevar una alimentación variada, equilibrada y en cantidades suficiente, en el contexto de un estilo de vida saludable en el que la actividad física y la abstinencia de no fumar tenga un papel muy importante en nuestras vidas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Nutritional Evaluation of the Population of Central America and Panama. Regional Summary. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá y Programa de Nutrición, Centro para el Control de Enfermedades CEUA). Washington. D.C.. Secretaría de Salud, Educación y Bienestar, 1972, 165 págs. Publicación No. (HSM) 72-8120.
- <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Orós V..La alimentación y la evolución en la especie humana. En: Corio R, coordinador. Actualización en Nutrición para Atención Primaria. Madrid: IMC, S..A, 2007. p. 11-4
- Decreto 2484/1967, de 21 de septiembre, por el que se aprueba el texto del Código Alimentario Español (BOE número 248 de 17/10/1967)..
- Laguna RT, Claudio VS..Diccionario de nutrición y dietoterapia. ed, McGraw-Hill Interamericana (México), pp. 2007

