

**Nombre del alumno: Jonatan Emmanuel  
Silva López**

**Nombre del profesor: Dr. Cecilio Culebro  
Castellanos.**

**Nombre del trabajo: Ensayo atención  
primaria nutricional y dieta**

**Materia: Epidemiología I**

**Grado: 2**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de Junio de 2020.

## **Introducción:**

Bien sabemos que la nutrición en la actualidad y la nutrición en salud pública es la ciencia que estudia la relación entre dieta y salud y sienta las bases para el diseño, ejecución y evaluación de intervenciones nutricionales a nivel comunitario y poblacional con el objeto de mejorar el estado de salud de las poblaciones.

La epidemiología de la nutrición se describe de muchas maneras, pero en especial la organización mundial de la salud (OMS) la describe como; la epidemiología nutricional es un método científico para estudiar los determinantes alimentarios de la salud, establecer recomendaciones nutricionales y guías alimentarias y diseñar intervenciones nutricionales efectivas.

Como bien menciona en el tema principal que se trata sobre la atención primaria en la salud nutricional y la dieta, nos dice que la en Atención Primaria, el consejo nutricional es valorado muy positivamente por los profesionales sanitarios al convertirse en un medio que les ayuda a establecer un diagnóstico de los hábitos alimentarios de los pacientes, poder mejorar o modificar los ya establecidos, o bien instaurar unos nuevos.

En la atención primaria sobre la salud nutricional se divide en dos grandes ramas preventivas que nos ayudan a mejorar el estado nutricional, evitando comer alimentos inadecuados o grasas saturadas es por eso que nos presenta estas dos principales ramas:

Preventiva: evitando que aparezcan hábitos de alimentación poco saludables.

Paliativa: mejorando las patologías a través de la modificación o adquisición de nuevos hábitos.

## Desarrollo:

Para tener una buena dieta nos dice la siguiente definición de la OPS:

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 característicos de las enfermedades carenciales, como el beri-beri por deficiencia de tiamina (vitamina B1) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D.

Para tener un buen comportamiento alimenticio nos dice la Organización Mundial de la Salud (OMS):

Debemos tener:

- ✚ Actitud
- ✚ Conocimiento
- ✚ Motivación
- ✚ Adquisición de habilidades positivas, es decir requerir nuevos hábitos.
- ✚ Cambio de conducta, ante alimentos dañinos o evitarlos
- ✚ Mejora del estado nutricional comiendo nutrientes adecuados, comida balanceada, frutas, verduras, legumbres, carnes, leche, agua.
- ✚ Mantenimiento del estado nutricional, es decir no dejar de practicar un buen estado nutricional, seguir mejorando día a día y ejercitarse, hay que tener un buen nivel de salud alimenticio, social y económico.

Como mencionábamos antes la alimentación es fundamental ya que a base es los alimentos obtenemos energía necesaria para poder hacer trabajos, realizar actividades de la vida cotidiana, menciona un artículo nutricional de la Organización

Mundial de la Salud (OMS) que todos los seres vivos necesitamos tomar nutrientes del medio que nos rodea para poder vivir y hacer actividades cotidianas o diarias.

La nutrición es el conjunto de procesos que permite a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos como dice el artículo de la OMS.

Los alimentos como mencionábamos anteriormente son los productos sólidos o líquidos que ingerimos, de los cuales el cuerpo obtiene los nutrientes que necesita para vivir y expulsa el resto que no es aprovechable.

Por ejemplo:

 Leche

 Pan

 Tomate

 Queso

 Pescado

 Frijol

 Maíz

Nuestras necesidades nutricionales pueden ser:

- Necesidades energéticas: necesitamos la energía que obtenemos quemando los nutrientes en las mitocondrias (respiración celular).
- Necesidades estructurales: Necesitamos un material de construcción para forma y mantener nuestro cuerpo.
- Necesidades funcionales y reguladoras: Algunos nutrientes, como las vitaminas y sales minerales, sirven para que todo vaya bien, aunque los necesitamos en pequeñas cantidades.

Los alimentos envasados llevan etiquetas con información nutricional.

### Acostúmbrate a leerlos.

Es prácticamente imposible hacer una estimación exacta del gasto energético de una persona, sin embargo la OMS, ha calculado que las necesidades energéticas diarias de una persona en edad escolar son de 50 Kcal, por Kg, de peso.

La ONU para la agricultura y la alimentación conduce las actividades internacionales encaminadas a erradicar el hambre.

Otras instituciones, en este caso no gubernamentales (ONGs) intentan luchar contra el hambre.

Por desgracia demasiada gente en el planeta pasa hambre. No solo tienen falta de calorías, sino también de proteínas y calorías.

### **Las dietas:**

La cantidad y el tipo de alimentos que una persona consume diariamente se denominan dieta alimentaria.

Para que nuestra dieta sea saludable es preciso que este equilibrado, es decir, que suministre los nutrientes energéticos, estructurales y funcionales necesarios y en la proporción adecuada, la cual varía en función de la edad, es sexo, la actividad física realizada y los estados fisiológicos (embarazo, lactancia, convalecía, de una enfermedad, etc.).

En las dietas debemos comer alimentos de los 7 grupos, aunque en proporciones distintas y con diferente frecuencia.

La dieta equilibrada: diversificar alimentos que se ingieren, tomar varias comidas al día, tomar alimentos vegetales frescos, tomar alimentos ricos en fibra, evitar excesos de alimentos precocidos o conservados, evitar alimentos con excesos de grasas saturadas.

Consecuencias de mala nutrición: Desnutrición y nutrición incorrecta (hay subtipos).

### **Bibliografía:**

*Casa nueva, Esther; Kaufer- Horwitz, Martha; Pérez- Lizaur, Ana Berta; Arroyo, Pedro, Nutriología médica, Panamericana, México,*

*2001. García, Eduardo; Kaufer- Horwitz, Martha; Pardío, Jeanette; Arroyo, Pedro, La Obesidad. Perspectivas para su comprensión y tratamiento, Panamericana, México, 2010.*