

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ESCUELA DE MEDICINA

Materia:

EPIDEMIOLOGÍA I

Trabajo:

ENSAYO

2°B

Presenta:

Juan Pablo Sánchez Abarca

Docente:

Dr. Cecilio Culebro Castellanos

Lugar y fecha:

Comitán de Domínguez, Chiapas a 06/06/2020

La nutrición en salud pública, una actividad para tratar.

La salud pública llega a ser el arte y la ciencia del poder prevenir la enfermedad, prolongar la vida y promover la salud de las personas a través de los esfuerzos organizados de la sociedad unida. Mientras que la nutrición es la ciencia que estudia la manera en la que el organismo tiende a utilizar la energía de proporcionan los alimentos para que una persona pueda mantenerse y crecer, mediante el análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con el equilibrio de la salud y la enfermedad. Por ende, 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 objetivo de poder mejorar el estado de salud de las poblaciones y así poder tener una buena calidad de vida evitando los problemas que conlleva la mala nutrición.

Como se sabe, de forma lamentable, en nuestro país, México, tiene el 2do lugar en obesidad en general y el 1er lugar en obesidad infantil, por ende, este llega a ser un problema muy grave de salud pública en nuestro país, que no es algo de presumir estas posiciones que tenemos en obesidad, peor si es infantil, ya que esto no puede asegurar una calidad de vida de forma prolongada para los niños que presentan esta enfermedad crónica porque en un futuro no muy lejano estarían presentando las complicaciones como hipertensión y diabetes a una edad demasiado corta de lo normal para padecer estas patologías. Por eso hay que tener un conocimiento del como tenemos que tratar a los pacientes que presentan obesidad, para que estos lleguen a efectuar un cambio, como el ejercicio y las dietas nutricionales, y así poder evitar las complicaciones que genera esta enfermedad crónica.

También hay que tener en cuenta la nutrición comunitaria, ya que esta es el conjunto de intervenciones nutricionales que están vinculadas a la salud pública que se llegan a aplicar en el contexto social y geográfico de una comunidad, al objeto de potenciar y mejorar su estado nutricional, con un enfoque participativo y cinco componentes complementarios, los cuales son: 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.

Para poder ayudar a una persona respecto al cómo llevar una dieta correcta hay que tener un conocimiento previo a los diferentes tipos de nutrientes que contienen los alimentos que se llegan a consumir día a día. Los nutrientes son compuestos que llegan a formar parte de los alimentos y son necesarios para el funcionamiento de nuestro organismo, que los obtiene por medio del proceso de la digestión. Todos los tipos de nutrientes llegan a cumplir ciertas funciones principales, las cuales son de forma energética, ya que estos aportan energía para cubrir lo que es el metabolismo basal y también para mantener las funciones vitales, así como para permitir la realización de actividad física que se efectúa día a día, las principales fuentes de energía son los hidratos de carbono y los lípidos. La función estructural es mediante el suministro de estos para la formación y renovación de las propias estructuras y tejidos del organismo, estos nutrientes son fundamentalmente las proteínas, algunos lípidos, minerales como el calcio y el agua. Y la función reguladora, en esta se proporciona elementos que llegan a actuar controlando las reacciones bioquímicas que tienen lugar en los procesos metabólicos y de utilización de los diferentes nutrientes, para esta función contribuyen fundamentalmente las vitaminas y los minerales.

Estos requerimientos básicos acerca de los distintos nutrientes que existen son la base de las ingestas recomendadas de energía y nutrientes, que han sido objeto de sucesivas revisiones a medida que progresaba el conocimiento de la relación

entre la alimentación y diversas enfermedades derivados del tema. Y, a partir de ahí, se comienza a establecerse, las guías alimentarias, como instrumento didáctico de difusión del patrón alimentario más adecuado para asegurar las ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población general a la que nos den para trabajar, y, por otro lado, los objetivos nutricionales de las colectividades, que se establecen para prevenir sus enfermedades más prevalentes en dicha región a estudiar.

Finalmente, muy vinculado a los progresos en los conocimientos sobre nutrición en la prevención de enfermedades y la aparición de alimentos enriquecidos, alimentos funcionales y una gran variedad de suplementos nutricionales, se establecen paulatinamente las recomendaciones sobre ingesta segura de nutrientes, con sus correspondientes límites, e ingesta óptima para la prevención de determinadas enfermedades o condiciones.

Como se sabe, los hábitos alimentarios llegan a evolucionar a través del paso del tiempo, y esto está influido por muchos factores y complejas interacciones entre los distintos tipos de estilos de vida, el grado de accesibilidad que tienen las personas hacia los alimentos, aspectos socioeconómicos, normas sociales y culturales, presión comercial y mercados que cada vez son más globales. La sociedad actual está sufriendo una evolución muy rápida de manera impresionante, con profundos cambios en los hábitos alimentarios que han dado lugar a la denominada transición nutricional, caracterizada por un mayor consumo de alimentos ultraprocesados, con alto contenido en grasas saturadas, azúcares, sal y proteínas de origen animal, en detrimento de la ingesta de alimentos frescos de origen vegetal, estos cambios de los hábitos alimentarios llega a influir de manera negativa, ya que está afectando demasiado a la población de nuestro país, ya que a consecuencia de esto está provocando obesidad, y por ende, las complicaciones que esta patología conlleva.

La nutrición aplicada hacia la salud pública llega a ser muy importante y esencial en nuestro país, ya que México es uno de los países del continente y del mundo en donde la nutrición esta por los suelos, ya que los hábitos alimenticios que cada persona ha llegado a tomar deja mucho que desear. La mayoría de los problemas de nutrición llegan a ser mayormente sobrepeso y obesidad, y una que otra ocasión por desnutrición, y lo más triste de todo esto, es que este tipo de malos hábitos alimenticios, los papás se los aplican a sus hijos menores de 12 años, lo que a veces les llega a afectar provocando sobrepeso, y esto se puede deber, ya sea por comprar alimentos “rápidos”, no tener horas fijas de comidas, entre otros factores. Por ello el tener un control de manera positiva de los hábitos alimenticios llega a ser muy importante en cada familia de este país.

Referencias:

1. Martínez, J. A., Astiasarán, I., & Madrigal, H. (2002). *Alimentación y salud pública*.
2. Royo Bordonada, M. Á. (2017). Nutrición en salud pública.
3. Cuevas-Nasu, L., Rivera-Dommarco, J. A., Shamah-Levy, T., Mundo-Rosas, V., & Méndez-Gómez Humarán, I. (2014). Inseguridad alimentaria y estado de nutrición en menores de cinco años de edad en México. *Salud pública de méxico*, 56, s47-s53.