



OBESIDAD EN TRABAJADORES DEL DISTRITO DE SALUD No. III

Sandra Guadalupe Suárez Carreri

Materia: Seminario De Tesis

Nombre del profesor: Profesor María Del
Carmen cordero Gordillo.

Grado: 8vo Cuatrimestre

Carrera: Nutrición -A-

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de abril del 2020.

Índice tentativo.

Índice

Introducción

CAPÍTULO I

Protocolo de investigación

1. Planteamiento del problema

1.1 Preguntas de investigación

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivos generales

1.2.2 Objetivos específicos

1.3 Justificación

1.4 Hipótesis

1.4.1 Variables

1.5 Metodología

1.5.1 Diseño de técnicas de investigación

CAPÍTULO II

ORIGENES Y EVOLUCIÓN

2.1 El origen de la salud en Chiapas

2.2 el origen del hospital María Ignacia Gandulfo, Comitán tiene salud.

2.3 el origen de los institutos de salud y su denominación oficial.

2.3.1 el papel de la jurisdicción sanitaria en los sistemas estatales de salud.

2.4 el origen de una nueva forma de vida.

2.4.1 panorama de Chiapas y el origen de los programas de prevención

2.4.2 el origen de la problemática en los pueblos indígenas.

2.5 el origen de una nueva preocupación, obesidad como factor de riesgo ante el COVID-19

2.5.1 el acceso a los alimentos ante la pandemia

2.6 orígenes de la decadencia del bienestar y afecciones económicas

CAPITULO III

Marco teórico

3.1 Definición de alimentación

3.1.1 Definición de alimento

3.1.2 Clasificación de los alimentos

3.1.2.1 clasificación de alimentos por tratamiento.

3.1.2.1.1 Alimentos primarios.

3.1.2.1.2 Alimentos transformados.

3.1.2.2 Alimentos light

3.1.2.3 Alimentos dietéticos o de régimen

3.1.3 Alimentación saludable / Healthy nutrition

3.2 Obesidad

3.3.1 Diagnóstico de la obesidad

3.3.2 Etiología de la obesidad

2.21 Teoría de los determinantes de la obesidad

2.22 Teoría de la obesidad como consecuencia de la evolución fisiológica.

2.23 Teoría de la nutrición en el trabajador

2.24 Formulas de predicción

2.24.1 Formula de Valencia

2.24.2 Formula Harris Benedict

CAPÍTULO IV

Análisis de los resultados

Capítulo III

Marco teórico.

3.1 La alimentación.

Se conoce como alimentación a la actividad mediante la cual se toma del mundo sustancias necesarias para la nutrición. Esta actividad cumple un papel muy importante en la socialización del ser humano ya que no solo involucra satisfacer las necesidades biológicas, sino que se basa en creencias religiosas, posibilidades económicas, por lo que la alimentación de todos los individuos se torna de diversas maneras.

3.1.1 Definición de alimento.

Un alimento es conocido como cualquier sustancia sólida o líquida que posea la cualidad de cubrir las necesidades nutricionales de un individuo. La OMS define a los alimentos como todo producto que por sus propiedades nutricias y psicosensoriales contribuye a cualquier grado de mantenimiento de equilibrio funcional del organismo, es decir al estado de salud. POR OTRA PARTE EL Código Alimentario Español o CAE agrega que un alimento puede provenir de diversas fuentes o que su naturaleza puede ser derivadas bien de animales, vegetales o minerales, además de que puede mantenerse en su estado o llegar a ser transformados, todo dependiendo de su aplicación, componentes, preparación o estado de conservación, así también agrega que su utilización puede ser para el consumo humano o utilizado como fruitivo (producto de consumo sin nutrientes, utilizados meramente para saciar el hambre; un ejemplo de ello son los chicles) o también como un producto dietético e cual se utiliza en casos especiales de alimentación. Otra definición muy interesante es la de Bello Gutiérrez (2004) quien desde el punto de vista nutricional determina que un alimento además de ser un producto natural o transformado (como las definiciones anteriores aclaran) posee características organolépticas (propiedades del alimento percibidas por los sentidos), así como que gracias a ellos es posible que se desarrolle correctamente los procesos bioquímicos del organismo.

3.1.2 Clasificación de los alimentos.

No existe como tal una sola clasificación de alimentos, esto se debe a que los alimentos como ya se mencionó poseen múltiples características dignas de estudio, así como propósitos.

3.1.2.1 clasificación de alimentos por tratamiento.

La preparación y transformación de los alimentos es importante para la seguridad alimentaria de las comunidades rurales, el incremento de la variedad del régimen dietético y como actividad generadora de ingresos y de empleos. Una transformación exitosa en el ámbito de los pueblos puede mejorar la calidad de la vida de los habitantes de los pueblos, a causa de una mayor prosperidad y una mejor nutrición y salud. Fallos P. LOS ALIMENTOS: SU ELABORACION Y TRANSFORMACION, Dirección de Sistemas de Apoyo a la Agricultura Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO Roma; 2004; Pag 10.

3.1.2.1.1 Alimentos primarios.

Se conoce como alimentos primarios a aquellos pasados por una elaboración primaria, la cual sirve para estabilizar los alimentos después de la recolección o son transformados únicamente para un mejor almacenamiento de estos. Como ejemplo se encuentran los granos, cereales y extracciones de aceites de semillas. En pocas palabras, son aquellos que no han pasado por ninguna transformación para su ingestión. Para la población es una opción sencilla, ya que basta con desinfectar de manera correcta los alimentos y transportarlos consigo de alguna manera, normalmente estos alimentos se ven utilizados como snacks o colaciones, ya que no requieren de tiempos prolongados para su consumo, muchos trabajadores han optado por llevar consigo estos alimentos, cereales, frutas, verduras simplemente desinfectadas y picadas o simplemente agua potable; todo con el fin de no consumir alimentos de la calle.

3.1.2.1.2 Alimentos transformados.

Aquellos que han sido modificados por procesos tecnológicos, es decir que ya no se trata simplemente de una materia, se trata de la mezcla de materias primas sometidas a procesos tecnológicos antes de su ingestión,

El procesado tecnológico y cocinado son técnicas culinarias utilizadas para distintos fines como: aumentar la biodisponibilidad de algunos productos, incrementar el tiempo de vida (comparado con el natural) y como ventaja y por desgracia a la vez, es posible que llegue a afectar el valor nutricional, es decir que tantas sustancias tóxicas y necesarias por el organismo se verán en juego por la manipulación que se les llegue a dar. Entre los procesos tecnológicos más utilizados se encuentran: los tratamientos térmicos, por bajas temperaturas, eliminación de agua, tratamiento físico no térmico, tratamientos biológicos y acidificación.

Para las personas el tiempo es oro, ya que de acuerdo a donde sea invertido el tiempo será lo que se obtendrá; se trata de una limitante muy común en las personas, el no conocer o no saber aplicar las técnicas culinarias en los alimentos de una manera factible para continuar con el trabajo impide que muchos opten por adquirir sus alimentos en casa o preparados desde ahí y por el contrario prefieran adquirir aquellos que son brindados desde servicios alimenticios como restaurantes, fondas, etc.

3.1.2.2 Alimentos light

Son aquellos que tienen al menos 30% menos en comparación al producto original.

Dentro de la alimentación los alimentos light nunca han sido parte esencial para una nutrición saludable, sin embargo la preocupación excesiva por la imagen corporal ha hecho que estos alimentos se vuelvan tendencia dentro de la dieta de las personas, sin embargo si se trata de individuos que deban de limitar el aporte energético de grasas o azúcares por ciertas enfermedades pueden llegar a ser considerados, debido a que estos alimentos limitan principalmente el contenido de grasas y azúcares. Sin embargo, hay que recalcar que a pesar de

estas restricciones dentro de los alimentos light no los hace alimentos “mágicos” o capaces de provocar una pérdida de peso y a diferencia de como se cree, más que mejorar el estado de salud, su exceso puede llegar a afectarlo.

3.1.2.3 Alimentos dietéticos o de régimen

Cuando se habla de los alimentos dietéticos, se habla de aquellos destinados a una alimentación especial, debido a que su composición o fabricación satisface una necesidad especial nutritiva de las personas con capacidades de asimilación limitada o requieren obtener efectos especiales mediante un régimen alimenticio controlado, sin embargo, esto no quiere decir que posean carácter de medicamento.

La composición de estos alimentos es muy amplia, así como los procesos tecnológicos utilizados en su elaboración. Dentro de los compuestos más comunes se encuentran vitaminas, minerales, aminoácidos

En la actualidad se manejan dietas restrictivas de ciertos grupos de alimentos, que más que simplemente abandonar el consumo de estos, llegan a modificar por completo el estilo de vida, dentro de estas la dieta vegana, no por decir que es mala, en ocasiones puede llegar a generar ciertas deficiencias en nutrientes, como el hierro y algunas vitaminas liposolubles necesarias para un correcto mantenimiento del organismo, estas dietas son muy comunes en la sociedad ya que poseen la fama de ayudar en la reducción de peso rápido.

3.1.3 Alimentación saludable / Healthy nutrition

La alimentación saludable se vincula con una correcta ingesta de alimentos con efectos positivos en la salud, corresponde a uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud, se vincula a aprender nuevas maneras de consumo de alimentos, la adquisición de nuevos hábitos. En ocasiones se considera una alimentación saludable el limitar las calorías hasta observar una pérdida de peso simplemente por la restricción de alimentos en ciertas horas o del consumo total de estos, lo que conlleva a trastornos

alimenticios, esto se debe al desconocimiento de lo que es una dieta correcta y sus características. Las cuales son 5: una dieta debe de ser **completa** o **variada**, lo que quiere decir que dentro de la dieta se deben de tomar en cuenta todos los nutrientes necesarios sin omisión, es decir carbohidratos, lípidos y proteínas no harán falta, así como los minerales, vitaminas y agua. Pero no solo se trata de nutrientes, ya que se debe procurar que se involucren todos los grupos de alimentos, verduras; hortalizas; frutas; cereales; lácteos; carnes; etc. La dieta debe ser **equilibrada**, como se mencionó antes, ningún nutrimento hará falta en una alimentación saludable, sin embargo para asegurarse de que sea considerado de tal forma la cantidad de los nutrientes y relación entre cada uno de ellos en el día de consumo se verán controlados, a pesar de existir estándares se debe recalcar que las necesidades nutricias de cualquier individuo se verán basadas en la condición de vida actual, lo que lleva a la tercera ley que es lo **Adecuado**: indica que se debe de tomar en cuenta factores como la antropometría, edad, genero, etapa actual, objetivo, estado fisiológico,.

Las personas se exponen a diversas actividades las cuales muchas veces exigirán tanto de un tiempo como de una condición para concluir las con éxito, es el caso del personal administrativo y personal médico, si bien pueden encontrarse en la misma institución, a uno de ellos se le exigirá una mayor producción de movimiento que al otro; así como a los deportistas de alto rendimiento, depende del deporte que se practique la condición que necesite y por lo tanto la cantidad y cualidad de los nutrientes adquiridos.

Y por ultimo la ley de **inocuidad**, lo cual se refiere a que el alimento de consumo no implica un riesgo a la salud, esta se puede ver alterada por microorganismos patógenos, tóxicos, entre otros contaminantes xenobióticos. Esta ley suele ser muy ignorada por los trabajadores que tienen que deambular, pues muchos de ellos se encuentran con vendedores callejeros, quienes bien pueden vender frutas o verduras al vapor (que es lo mas común) si bien son considerados sanos por su contenido nutricional omiten el hecho de que al encontrarse en la calle aumentan la probabilidad de adquirir organismos que pueden perjudicar la salud,

como enfermedades gastrointestinales o la alteración de del balance normal de electrolitos en nuestro cuerpo.