

**(Alimentación Y Nutrición En México.
Prevención Y Promoción De La Salud)**

(nutrición clínica)
(Gabriela Eunice García)

PRESENTA EL ALUMNO:

(Dulce Suleyma López Ramírez)

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

**(3er Cuatrimestre “B” Enfermería
Semiescolarizado)**

Lugar: Frontera Comalapa

Fecha: 28-junio-2020

INTRODUCCIÓN

En este ensayo hablaremos sobre la nutrición en nuestra vida cotidiana, así como también de la alimentación en nuestro país y de como nosotros como personal de la salud podemos prevenir y promover la salud de las personas que nos rodean y con eso poder prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición.

NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y OTROS CONCEPTOS BÁSICOS

En el ámbito de la nutriología iberoamericana se suele hacer una clara distinción entre alimentación y nutrición, la absorción intestinal de nutrientes, la distribución a todo el organismo, la asimilación y el metabolismo por cada célula y la excreción de los desechos.

Algunos de estos procesos son intermitentes y sistémicos, como la alimentación, la digestión y la absorción, y otros esencialmente continuos y de carácter celular. La nutrición es el producto de la interacción compleja y dinámica de la información genética que cada individuo ha heredado de sus padres con su particular historia ambiental. Ésta, a su vez, está conformada por la historia alimentaria del individuo y su relación, favorable o desfavorable, en el largo plazo con los medios físico (altitud, clima), biológico (microorganismos), emocional y social. Una buena nutrición se logra sólo cuando todos los factores citados son propicios. Por supuesto, una buena nutrición exige una buena alimentación.

Además de distinguir entre alimentación y nutrición, la nutriología emplea otros términos cuyo significado se precisa en seguida.

1) Nutrientes. Cerca de 100 sustancias (80% de naturaleza orgánica) que provienen del medio y que cada célula del organismo necesita para realizar sus funciones, mantener y reproducir su estructura y controlar su metabolismo.

Por lo general, los nutrientes forman parte de compuestos químicos de mayor peso molecular, como almidones, azúcares, proteínas, triacilgliceroles, fibras y sales que se desdoblán en el aparato digestivo para liberar los nutrientes que entonces ya pueden absorberse, pasar a la circulación y llegar a las células.

2) Requerimiento. Cantidad más pequeña de un nutriente que determinado individuo necesita ingerir para nutrirse de manera satisfactoria. Esa cantidad varía según características tan personales como la edad, el tamaño y la composición corporales, el sexo, la actividad física, el estado fisiológico (crecimiento, embarazo o lactancia), el estado de salud, factores genéticos y otros elementos; por ser una variable fisiológica se desconoce, a menos que se mida en un sujeto en particular.

3) Alimento. Organismos vegetales o animales o sus partes o secreciones (flores, frutos, hojas, tallos, raíces, vainas, semillas, leches, huevos, músculos, vísceras) que el organismo necesita ingerir para abastecerse de los nutrimentos o sus fuentes.

4) Platillos. También llamados platos, guisos o preparaciones. Son resultado de la combinación y la transformación culinaria de los alimentos.

5) Productos industrializados. Ingredientes e incluso platillos producidos en gran escala por la industria. Cada quien los emplea en mayor o menor grado, pero han adquirido importancia en el consumo diario de alimentos.

6) Dieta. La suma de alimentos sin transformar, platillos y productos industrializados que se ingieren en un día. Con la dieta se alcanza la integración final de la alimentación. Por ello se considera que la dieta es la unidad funcional de la alimentación: los problemas de esta última surgen de la dieta y ésta es la que se debe corregir.

FACTORES DETERMINANTES DE LA ALIMENTACIÓN:

Comer es una necesidad biológica ineludible; de ello depende la conservación de la vida. Sin embargo, para el ser humano es mucho más que eso: es estímulo placentero para los sentidos; medio de expresión estética; instrumento eficaz de comunicación y vinculación social; elemento central de ritos.

La forma en que se alimenta cada persona es el resultado particular de una compleja interacción de factores fisiológicos y psicológicos individuales y factores sociales y culturales. Mientras que la nutrición es eminentemente involuntaria, inconsciente y continua, el acto de comer es intermitente y, en esencia, voluntario y consciente, aunque finalmente lo regulan mecanismos fisiológicos, en especial las sensaciones de hambre y la saciedad.

El hambre "avisa" al organismo que necesita reponer su provisión de nutrimentos y la saciedad le indica que dicha provisión ha sido debidamente satisfecha. El hambre y la saciedad son de una precisión sorprendente para controlar la cantidad de alimentos que se ingiere de manera que equivalga al requerimiento energético.

Vista de esta manera, la nutrición es el producto de la interacción compleja y dinámica de la información genética que cada individuo ha heredado de sus padres con su particular historia ambiental.

TRASTORNOS DE LA NUTRICIÓN:

Dado el número y la complejidad de los elementos determinantes de la alimentación, no sorprende que se presenten los más diversos errores y se generen trastornos de nutrición que, a grandes rasgos, pueden ser insuficiencias, excesos, desequilibrios nutrimentales o su combinación. Por su origen, los trastornos de la nutrición pueden ser primarios (causa exclusivamente alimentaria) o secundarios a enfermedades.

Entre las insuficiencias múltiples destaca la desnutrición y entre las numerosas insuficiencias de un solo nutrimento tienen especial importancia en nuestro país la anemia atribuible a deficiencia de hierro y, en algunas zonas, la de vitamina A y de yodo.

EL PANORAMA DE LA NUTRICIÓN EN MÉXICO

Hasta hace tres o cuatro lustros la desnutrición era fundamentalmente un problema de las áreas rurales; lo sigue siendo, pero ahora también lo es y de modo creciente en las áreas urbanas, no sólo por la importante migración rural a las ciudades sino porque en éstas han surgido grandes cinturones de miseria.

PRINCIPALES RESULTADOS

La Tercera Encuesta Nacional de Alimentación y Nutrición generó la información más detallada y reciente sobre el medio rural. De acuerdo con esta encuesta, la desnutrición sigue mostrando claras tendencias geográficas. En general, el norte del país y Baja California tienen tasas más bajas que la zona central, en tanto que las tasas más altas se registran en el sur y el sudeste y en los enclaves indígenas; ello no es de sorprender, pues coincide con la distribución geográfica de la pobreza; las poblaciones clasificadas como indígenas son, casi por definición, comunidades que desde hace siglos viven aisladas de la economía nacional.

Las causas de la mala nutrición

Desnutrición El examen de las causas de la desnutrición es muy complejo; sólo se pueden destacar algunos aspectos. La desnutrición es siempre multicausal y las interacciones entre factores causales son complicadas y varían de un caso a otro. Varias de sus condicionantes corresponden a factores del medio y otras son claramente domésticas, son parte de la forma de vivir en el hogar.

La educación nutricional en la prevención y promoción de la salud

Las estrategias desarrolladas por las políticas nutricionales incluyen entre sus propuestas los programas de educación nutricional como instrumentos esenciales para el logro de los cambios de hábitos alimentarios y estilos de vida de las poblaciones.

• Desde la educación sanitaria/ nutricional a la promoción de la salud

La Cumbre sobre Alimentación en el Mundo de 1996 y la Conferencia Internacional sobre Nutrición de 1992 insistieron en la necesidad de considerar un derecho fundamental de la persona el consumo de alimentos seguros, sanos y variados como condición previa a la protección y promoción de la salud.

Durante años, la educación nutricional se centró en el individuo, basándose en el aprendizaje de los conocimientos que dieran lugar a comportamientos saludables. Los programas se basaban en la buena transmisión de los contenidos y, en cierto modo, “culpabilizando a la víctima”, expresión acuñada por la OMS, de la existencia de hábitos alimentarios inadecuados.

La promoción de la salud trata de facilitar las decisiones de la población, de tal forma que la decisión correcta sea la más fácil de tomar y llevar a la práctica. Para ello, la comunidad pone a disposición los medios y promueve las situaciones que estén más acordes con los estilos de vida deseables. Junto a este principio se aboga por el empoderamiento, es decir, la capacidad de la persona para enfrentarse a un problema y buscar el mejor camino para resolverlo.

Factores de la Promoción de la Salud

- *Políticas sanitarias relativas a alimentación y nutrición.
- *La familia y la escuela como instituciones promotoras de salud.
- * La promoción de la salud, cobertura y apoyo de los programas de educación nutricional.
- * Importancia del empoderamiento del individuo en el marco de promoción de la salud.
- * Los servicios de Atención Primaria como instituciones de gran importancia para la implantación de programas de salud que incorporan la educación nutricional y el consejo dietético

COCLUSION

el panorama de la nutrición y la alimentación en México se ha vuelto muy complejo, debido a que las personas se alimentan para saciar su hambre y no por obtener buenos nutrientes y vitaminas, debido a ello se ha venido viendo diferentes enfermedades como El ascenso vertiginoso de la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y la hipertensión en la población urbana adulta es francamente preocupante. Ya que no tomamos las medidas que deberíamos de realizar para tener una buena salud.

Bibliografía

Ávila Curiel, A., T. Shamah Levy y A. Chávez Villasana, Encuesta Nacional de Alimentación y Nutrición en el Medio Rural, 1996. Resultados por entidad, Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, 1997.

Ávila Curiel, A., A. Chávez Villasana y T. Shama Levy, Encuesta urbana de alimentación y nutrición en la zona metropolitana de la Ciudad de México, Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, 1995.

Bourges, H., "El significado de la dieta como unidad de la alimentación", en R. Ramos Galván (ed.), El manual moderno, cap. 24, 1985.

Bourges, H., "Modernización de la dieta mexicana", en Tercer Foro sobre Seguridad y Soberanía Alimentaria, Academia Mexicana de Ciencias, 2000.

AESAN. Agencia Española de Seguridad alimentaria y Nutrición: www.aesan.msc.es Estrategia NAOS: <http://www.naos.aesan.msc.es/>

EUFIC. Consejo Europeo de Información sobre Alimentación: www.eufic.org

FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: www.fao.org

FESNAD. Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética: www.fesnad.org

ILSI, International Life Science Institute: www.ILSI.org

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: www.msc.es

OMS, Organización Mundial de la Salud: www.who.org

