



**Nombre:**

Estrella Libertad Coronel Hernández

**Catedrático:**

Alfredo Agustín Vazquez

**Carrera:**

Lic. En Enfermería

**Grado:**

3er cuatrimestre

**Grupo:**

“A”

PASIÓN POR EDUCAR

# UNIDAD 2 ALIMENTACIÓN Y SALUD PÚBLICA

Se divide en

## 2.1 ALIMENTOS, GRUPOS DE ALIMENTOS, TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## 2.2 ALIMENTOS FUNCIONALES

## 2.3 VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

## 2.4 SEGURIDAD ALIMENTARIA

A barca

Son

Esta

En general

### ALIMENTOS Y GRUPOS

### TABLAS

#### LOCALES

#### ELABORADOS

Estos Alimentos varían de acuerdo al ambiente ecológico de los cultivos y las variedades genéticas.

Estos Alimentos que por las nuevas tecnologías utilizadas en su procesamiento probablemente están introduciendo importantes cambios en su composición química, de los que no se tiene suficiente información.

Se agrupan en

Ellas

A nivel nacional, permiten evaluar la adecuación de la disponibilidad nacional de alimentos con respecto a las necesidades nutricionales de la población, en términos de disponibilidad.

Ejemplo

El término "alimento funcional" propuesto en Japón en el año 1980, define a los "alimentos para uso específico de salud". Según el proyecto FUFOSÉ de la propia Unión Europea "alimento funcional puede ser un alimento natural, un alimento al que se ha añadido un componente, o un alimento al que se le ha quitado un componente mediante medios tecnológicos o biológicos.

### PROPIEDAD FUNCIONAL

### PROPIEDAD DE SALUD

Se dividen en

Está relacionada con el papel metabólico o fisiológico sobre el crecimiento, desarrollo, manutención y otras funciones normales del organismo.

Hace referencia a la relación presente con una dolencia o condición determinada de salud.

Ejemplo

Alimentos que contienen determinados minerales, vitaminas, ácidos grasos o fibra alimenticia, los alimentos a los que se han añadido sustancias biológicamente activas, como los fitoquímicos u otros antioxidantes, y los probióticos, que tienen cultivos vivos de microorganismos beneficiosos.

Valoración permite establecer las estrategias alimentarias o nutricias que permitan mejorar o mantener el estado de nutrición del sujeto en particular.

### A: ANTROPOMETRÍA.

### C: MÉTODOS CLÍNICOS.

Basadas en

Representa la medición tanto de la composición corporal como de las dimensiones físicas de la persona, permitiendo establecer la presencia de desequilibrios crónicos en proteína y energía; proporciona datos confiables sobre la historia nutricia pasada del sujeto.

Examinación física centrada en aspectos nutricios que permite estimar la composición corporal del individuo, así como determinar la presencia de síndromes de mala nutrición.

### B: MÉTODOS BIOQUÍMICOS

### D: MÉTODOS DIETÉTICOS.

La presencia de mala nutrición en sus diferentes etapas puede ser detectada a partir de la evaluación bioquímica o de laboratorio, utilizando diferentes pruebas o mediciones del nutrimento involucrado. Estas condiciones podrán por ello ser evaluadas a partir de la utilización de este tipo de indicadores.

Evaluación del consumo de alimentos, así como la composición y adecuación de la ingesta de alimentos y nutrimentos, patrones de consumo de alimentos, tolerancia o intolerancia a diferentes alimentos y nutrimentos, modificaciones alimentarias o nutricias.

"Es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo". (INCAP)

La soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos, las naciones o las uniones de países a definir sus políticas agrícolas y de alimentos, sin ningún dumping frente a países terceros. Proporciona el derecho a los pueblos a elegir lo que comen y de qué manera quieren producirlo.

Asimismo

Se compone por

### DISPONIBILIDAD

### ESTABILIDAD

### ACCESO Y CONTROL

### CONSUMO Y UTILIZACIÓN BIOLÓGICA

Tiene en cuenta la producción, las importaciones, el almacenamiento y la ayuda alimentaria, para la disponibilidad alimentaria

Se refiere a solventar las condiciones de inseguridad alimentaria transitoria de carácter cíclico o estacional. Juegan un papel importante la existencia de almacenes o silos en buenas condiciones, así como la posibilidad de contar con alimentos e insumos de contingencia para las épocas de déficit alimentario.

Esto es sobre los medios de producción (tierra, agua, insumos, tecnología, conocimiento...) y a los alimentos disponibles en el mercado.

El consumo se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, diversidad, cultura preferencias alimentarias.

De ahí que

Es decir

La falta de acceso y control es frecuentemente la causa de la inseguridad alimentaria, y puede tener un origen físico o económico

La utilización biológica está relacionada con el estado nutricional, como resultado del uso individual de los alimentos (ingestión, absorción y utilización).

Tabla de grupo de alimentos según el de sistema mexicano de alimentos.

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Tipos	Aporte nutricional promedio			
		Energía	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
Verduras		25	2	0	4
Frutas		60	0	0	13
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	2	0	13
	b. Con grasa	115	2	0	13
Leguminosas		120	8	1	20
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	40	7	0	0
	b. Bajo aporte de grasa	55	7	0	0
	c. Moderado aporte de grasa	75	7	0	0
	d. Alto aporte de grasa	100	7	0	0
Lácteos	a. Descremado	95	8	0	12
	b. Semidescremado	110	8	0	12
	c. Entero	150	8	0	12
	d. Con azúcar	200	8	5	12
Aceites y Grasas	a. Sin proteínas	45	0	13	0
	b. Con proteínas	70	0	13	0
Azúcares	a. Sin grasa	40	0	0	10
	b. Con grasa	85	0	0	10
Alimentos libres en energía		0	0	0	0
Bebidas alcohólicas		140	0	0	0

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

 Vázquez Pérez A.A (2020) *NUTRICIÓN CLÍNICA*. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/cc097bb3fd3a20c9061b5999f9c73c88.pdf>