Nombre de alumna: Esperanza Pérez Pérez.

Nombre del profesor: Lic. Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo: Unidad 2 Alimentación y Salud Pública.

Materia:

Nutrición Clínica

Grado: 3er. Cuatrimestre

Grupo: B Semiescolarizado

Comitán de Domínguez Chiapas México a 10 de junio del 2020.

ALIMENTACIÓN Y SALUD PÚBLICA

ALIMENTOS, GRUPOS DE ALIMENTOS, TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS.

- Alimento
  - Grupo de nutrientes en la ingesta con respecto a las necesidades nutricionales.
    - Su elaboración con las tecnologías introducen cambios en la composición química.
    - Los alimentos no etiquetados de su composición nutricional dificulta la evaluación del consumo y la formulación de dietas.
      - Para
        - La prevención de enfermedades crónicas.
        - A personas con retricciones de algunos nutrienentes Específicos.
- Tablas nutricionales
  - Son esenciales para expresar las recomendaciones nutricionales.
  - Orientan a la población en la selección de una alimentación saludable.
  - Su uso debe ser
    - Confiable y completa.
    - Clara y fácil de entender.
    - Calculos rápidos y manuales.
  - Los requerimientos de tablas deben ser según la función que desempeña en cada paciente.
  - Es esencial
    - Para
      - Estudiantes y profesionales

- Composicion de los alimentos.
  - Puede variar según :
    - El ambiente ecológico.
    - Las variedades genéticas.
  - Con deficit de nutrientes
    - Esta
      - La desnutrición infantil, Anemias, Bocio, Deficiencia de vitamina A.

ALIMENTOS FUNCIONALES.

- Es
  - Según
    - IFIC "todo aquel alimento semejante en apariencia física al alimneto convencional, consumido como parte de la dieta diaria, pero capaz de producir demostrados efectos metabólicos o fisiológicos, útiles en el mantenmiento de una buena salud física y mental en la reducción del riesgo de enfermedades crónico-degenerativas, además de las funciones nutricionales básicas".
    - FUFOSE "alimento funcional puede ser alimento natural, un alimento al que se ha añadido un componente, o un alimento al que se ha quitado uno o mas componente mediante medios tecnológicos o biológicos y se modifica uno o más componentes".
- Son
  - Alimentos naturales o procesados.
    - Contienen ingredientes
      - Con funciones
        - Fisiológicas del organismo humano.
        - El estado mental.

- Pricipales Funciones.
  - Óptimo crecimiento y desarrollo.
  - Mantenimiento de la actividad normal en el sistema cardiovascular.
  - Prevención de enfermedades cardiovasculares, hepaticas y degenerativas.
  - Otros
    - Que
      - Corrigen, mudulan o influyen de diversa forma en otros órganos y sistemas:
        - Endocrino, ginecológico, digestivo, osteoarticular, renal o nervioso.
- Ejemplo de alimentos
  - -Minerales, vitaminas, ácidos grasos o fibra alimenticia, alimentos con sustancias biologicamnete activas (fitoquímicos antioxidantes), probióticos.
    - -Disminuyen el nivel de colesteron y riego de padecer CA de colón.

- Se considera un alimento funcional si se demuestra tener un efecto nutricional que contribuya a mejorar la salud y el bienestar o reducir el riego de padecer enfermedades.
  - Se debe demostrar sus efectos en las cantidades que se considera normales.

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL.

- Propósito
  - Conocer la magnitud y distribución de los problemas de mala nutrición, determinar programas y políticas nacionales para corregir situaciones.
- Aplicada
  - A
    - Conocer el estado de un individuo, establecer estratgias alimentarias que mejoren el estado nutricional.
    - Campos profesionales
- El ABCD
  - Metodo de evaluación del estado nutricional a una población, grupos o individuos.
    - A
      - Antropometría
        - Medición de la composición corporal de las dimensiones físicas.
        - Proporciona datos confiables de la historia nutricia pasada del sujeto
    - B
      - Métodos bioquímicos.
        - Evaluación bioquímica o de laboratrio
    - C
      - Métodos clínicos
        - Examinacion física en aspectos nutricios permite estimar la composición corporal del individuo.
          - Antecedentes de salud y enfermedad.
          - Habitos con su estado de salud y nutrición.
          - Actividad física y ejercicio físico.
    - D
      - Métodos dietéticos
        - Evaluación del consumo de alimentos, composición y adecuación de la ingesta de alimentos y nutrimentos, patrones, tolerancia o intoletrancia y modificaciones alimentarias o nutricias.

ALIMENTACIÓN Y SALUD PÚBLICA.

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL.

- Se da la
  - Introducción a la evaluación del estado nutricional.
    - La realción enfermedad-alimentación.
      - Es una de las áreas más estudiadas a lo largo de la hsitoria.
- Por cientificos
  - Apuntan a causas de mala nutrición en el mundo.
    - Es
      - La pobreza, ignorancia, enfermedad e inadecuado suministros de alimentos, ambientes insalubres, es estrés social y descriminación.
- En México
  - Estan polarizados
    - Desnutrición, sobrepeso y obesidad por el otro.
- Importancia del estado nutricional
  - La prevención es la principal herramienta.
  - La evaluación del nutriólogo permite tomar decisiones correctas en el mejoramiento de la condición.
    - De
      - Individuos como de naciones.
  - **Proceso de aplicación**
    - La evaluación del estado de nutrición.
      - Requiere
        - Gran cantidad de elementos básicos y habilidad, pensamiento crítico.
    - El dx. nutricio.
      - Datos e información que es necesario obtener, así cmo pruebas o mediciones.
    - La intervención nutricia.
    - El monitoreo y evaluación nutricia.
- Componentes d ela evaluación del estado de nutrición.
  - Objetivo
    - Establecer diagnósticos nutriciaos.
      - Permite
        - Tomar decisiones fundamentadas para establecer medidas preventivas o correctivas
  - **Elementos como variables de evaluación.**
    - Niños
      - Peso para la talla, C.C para la edad, estatura para la edad, IMC, anemia bajo peso al nacer.
    - Adultos
      - Alergias alimentarias, dieta, valores de laboratorios (albúmina y hematocrito)., cambios en el apetito, náuseas/vómito, hábitos instetinales, habilidada de masticación y deglución, Dx médico.
    - Ancianos
      - Capacidad para valerse por sí mismos, capacidad para preparar alimentos, dentadura múltiples medicamentos.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Concepto
  - Surge en la década de 70 basado en la produción y disponibilidad alimentaria a nivel global y nacional.
- Según
  - INCAP es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, economico, 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.
  - La ONU para la agricultura y la alimentación y la alimentación.
    - A nivel individuo, hogar, nación y global se consigue cuando las personas en todo momento tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo.
      - Para
        - Satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias con el objetivo de llevar una vida sana.
- Soberania alimentaria.
  - Derecho de los pueblos, naciones o las uniones de paises a definir sus políticas agrícolas y de alimentos.
  - Soberania alimentaria y sostennibilidad.
    - **Se constituyen**
      - Disponibilidad
      - Estabilidad
      - Acceso y control.
      - Consumo y utilización biológica.