



Alumna: Alina Anahíd Utrilla Moreno

CATEDRÁTICO: Daniela Rodríguez Martínez

TRABAJO: ensayo de Alimentación para toda la población. Prevención secundaria y terciaria. Acceso a alimentos. ¿Qué alimentos son básicos para la nutrición?

PASIÓN POR EDUCAR

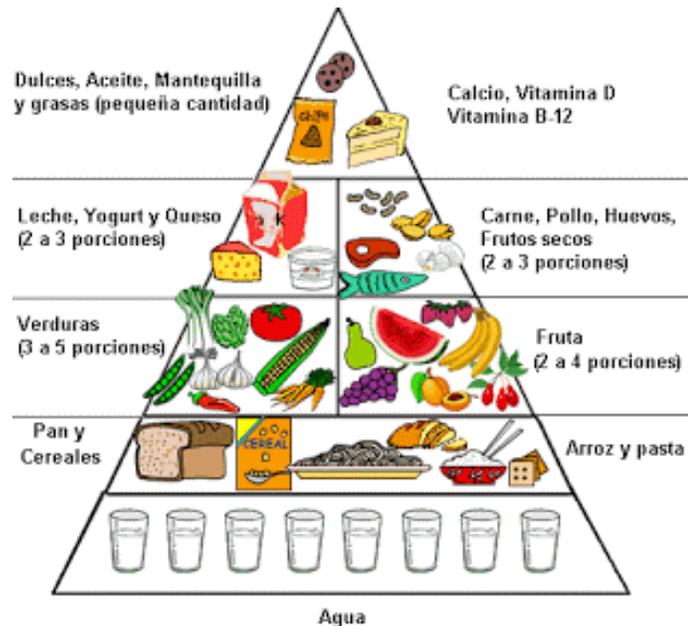
MATERIA: Nutrición

SEMESTRE: 3 GRUPO: A

NUTRICIÓN Y SALUD PÚBLICA

En el presente trabajo trata acerca de la buena alimentación, alimentos básicos y como debería llevarla a cabo toda la población, esto con el fin de mejorar la salud publica en tema de alimentación y nutrición.

Para estar bien nutridas, las familias necesitan suficientes recursos para producir y/o comprar los alimentos necesarios. También necesitan entender qué combinaciones de alimentos constituyen una alimentación saludable y tener las habilidades y motivación necesaria, para adoptar decisiones apropiadas sobre el cuidado de la familia y las prácticas alimentarias.



Una ingesta adecuada de alimentos en cantidad y calidad lleva al individuo a un buen estado de salud, lo que a su vez redonda en mayor resistencia a las infecciones y a las enfermedades comunes, a un mayor rendimiento escolar, a un mayor rendimiento en el trabajo, etc. Sin embargo, cuando la alimentación es deficiente, uno de los problemas nutricionales que se presenta es la desnutrición; que afecta especialmente a niños menores de cinco años y escolares.

El acceso a los alimentos depende de la capacidad que tiene la familia para obtener los alimentos, ya sea porque los produce o porque tiene los recursos o ingresos (dinero) para comprarlos.

Los frecuentes cambios en los precios, especialmente los del maíz y los frijoles, afectan en mayor medida a las familias más pobres. La diversidad dietética mejora conforme aumenta el ingreso.

Entre los factores que influyen en un buen o deficiente acceso a los alimentos sobresalen: El nivel educativo, Ingresos familiares, empleo, acceso a los mercados, transporte, vías de comunicación etc.

Los alimentos y los productos alimenticios se han convertido en productos básicos fabricados y comercializados en un mercado que se ha ampliado desde una base esencialmente local a otra cada vez más mundial.

Los cambios de la economía alimentaria mundial se han reflejado en los hábitos alimentarios; por ejemplo, hay mayor consumo de alimentos muy energéticos con alto contenido de grasas, en particular grasas saturadas, y bajos en carbohidratos no refinados. . “No debemos olvidar que el desorden de las comidas puede dar lugar a enfermedades que produzcan trastornos alimentarios como anorexia nerviosa o bulimia.” (Cesar Domínguez, 2014)

La nutrición está pasando al primer plano como un determinante importante de enfermedades crónicas que puede ser modificado, y no cesa de crecer la evidencia científica en apoyo del criterio de que el tipo de dieta tiene una gran influencia, tanto positiva como negativa en la salud a lo largo de la vida.

“Lo que es más importante, los ajustes alimentarios no sólo influyen en la salud del momento sino que pueden determinar que un individuo padezca o no enfermedades tales como cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes en etapas posteriores de la vida” (Cesar Domínguez, 2014).

.El papel de la prevención primaria radica en la acción directa para la reducción de la incidencia, es decir, prevenir la aparición de nuevos casos anuales, lo que se efectuará a través de actuaciones encaminadas a la población general y a los grupos de riesgo o más vulnerables a padecer un TCA.



Los aspectos más relevantes de la prevención primaria serían: Información sobre la enfermedad y sus riesgos. ¿A quién?: A los grupos de riesgo, sus familias y a la población, ¿Dónde?: En el hogar, colegio y universidad, Acción sobre los medios de comunicación.

La prevención secundaria tiene el objetivo de reducir el tiempo de duración del trastorno y el tiempo de demora entre el debut y el inicio de tratamiento. La prevención secundaria va encaminada a detectar la enfermedad en estadios precoces en los que el establecimiento de medidas adecuadas puede impedir su progresión.

La prevención terciaria es cada vez más necesaria para paliar y reducir las consecuencias del trastorno cuando se cronifica y las expectativas de una remisión son nulas. En este sentido, se pretende evitar la aparición de complicaciones más severas del curso crónico de la enfermedad.

Finalmente hay que conocer las características nutricionales de las personas y su grado de actividad ya que es parte de la base teórica sobre la que es preciso apoyarse para establecer la alimentación más idónea en cualquier periodo de sus vidas ya que toda nuestra vida está determinada por diferentes periodos de tiempo que tienen características y necesidades especiales. La buena alimentación consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. Por tanto la buena nutrición es importante para todos; es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

BIBLIOGRAFÍA:

Jusidman-Rapoport C. (2014). *El derecho a la alimentación como derecho humano*. *Salud Pública*. Mexico: 56 supl 1:S86-S91. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v56s1/v56s1a13.pdf>

Levi, L. (1983). *Gobierno. Diccionario de Política*. Madrid: Siglo Veintiuno Editores.

https://imagenysalud14.files.wordpress.com/2014/09/canarias-prevencion_en_tca.pdf

https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf

Ley de Desarrollo Rural Sustentable (2001). Recuperado de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/235_221217.pdf



Ali Utrilla