



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Nombre de alumno:
Gordillo López Eric Roberto

Nombre del profesor:
RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA

Nombre del trabajo:

Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Materia:

Nutrición

Grado: 3 Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a de 09 de enero del 2021.

NUTRICIÓN

El crecimiento general de la población no es el único control demográfico de muchos países en desarrollo. El rápido aumento del porcentaje de personas que viven en grandes ciudades es también una preocupación creciente.

La población en áreas urbanas ha aumentado en parte debido a mayores tasas de fertilidad, pero una causa importante también es la migración de las áreas rurales a las ciudades. Los residentes en las ciudades en general son consumidores, no productores de alimentos; a medida que se hacen más numerosos en relación con los habitantes rurales, la carga de producción de alimentos sobre estos últimos se vuelve mayor. En 1900 había solamente 4 ciudades en el mundo con más de 2 millones de habitantes; ahora hay más de 100 ciudades de estas características, al igual que un número de megalópolis con más de 10 millones de habitantes.

Los efectos de la urbanización sobre la nutrición son del todo positivos. La urbanización, junto con el crecimiento de la población y el aumento de los ingresos, contribuye a tremendas alzas en la demanda de alimentos y por lo tanto en el volumen de alimentos requeridos, pero además, a variados y dinámicos cambios en la estructura alimentaria. El cambio dietético más importante causado por la migración urbana ha sido la sustitución de los alimentos básicos como raíces, tubérculos y granos enteros por otras fuentes de energía, por ejemplo cereales muy refinados, azúcar, bebidas gaseosas y otros alimentos procesados. En el entorno urbano, las restricciones de tiempo, la disponibilidad de alimentos procesados y económicos, la frecuencia de alimentos procesados con subsidio y la conveniencia de la preparación son elementos importantes que influyen en los patrones de consumo de alimentos.

La PREVENCIÓN SECUNDARIA consiste en detectar las enfermedades en estados muy tempranos y aplicar tratamiento precoz. La intervención tiene lugar al principio de la enfermedad, siendo su objetivo principal el impedir o retrasar el desarrollo de la misma.

La PREVENCIÓN TERCIARIA consiste en reducir el daño mediante el tratamiento y la rehabilitación de una enfermedad establecida. Se realiza cuando ya se ha instaurado la enfermedad, y se intenta evitar que empeore y que se produzcan complicaciones. La intervención tiene lugar en plena enfermedad, siendo su objetivo principal eliminar o reducir las consecuencias o secuelas del desarrollo de la misma.

Se reconoce que la disponibilidad de alimentos no es problema, en términos de Seguridad Alimentaria y Nutricional, en la mayoría de los países, incluso en aquellos en desarrollo. La clave fundamental está en si las personas pueden comprar los alimentos disponibles en cantidades suficientes para poder disfrutar de una alimentación adecuada, lo que a nivel del hogar se traduce en el acceso de todos sus miembros. La carencia de acceso puede ser económica (pobreza, altos precios de los alimentos, falta de créditos) y física (deficientes carreteras e infraestructura de mercado).

El mantenimiento y el incremento del poder adquisitivo de las familias pobres mediante la creación de empleos estables y otras oportunidades de generación de ingresos que mejore el acceso a los alimentos y por lo general la ingestión calórica (se dice por lo general ya que puede ser que los ingresos adicionales sean usados para productos no alimenticios o para alimentos de baja calidad), el consumo de estos y el bienestar nutricional, el control de la inflación y el suministro estable de alimentos de bajo costo es, en muchos casos, un requisito preliminar de la Seguridad Alimentaria en los hogares.

La inaccesibilidad física es producto de las limitaciones, debido a los sistemas inadecuados de comercialización y distribución influenciado por producción dispersa, mal estado de las carreteras y de los medios de transporte y de información sobre mercados y sus precios que provoca el difícil acceso oportuno y periódico a los mercados

Necesita comer alimentos variados para obtener todos los nutrientes y fibras que su cuerpo necesita. Los cinco grupos principales de alimentos son:

- alimentos con almidón, incluidos el pan, las pastas, el arroz y las papas
- frutas y verduras
- leche y otros productos lácteos
- carne, pescado, huevos, frijoles y otras fuentes no lácteas de proteínas
- alimentos con alto contenido de grasa o azúcar



Comer la variedad adecuada de alimentos de estos grupos le proveerá a su cuerpo todo lo que necesita para mantenerse saludable.

Bibliografía

<https://www.bupasalud.com/salud/alimentacionsaludable>

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292005000200009

<http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s09.htm>