

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Trabajo:

Ensayo

Docente:

Lic. Rodriguez Marínez Daniela

Alumna:

Espinosa Alfonso Margarita Del Carmen

Semestre y grupo:

3° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 09 de Enero de 2021

Alimentación para toda la población, Prevención secundaria y terciaria, Acceso a alimentos, ¿Qué alimentos son básicos para la nutrición?

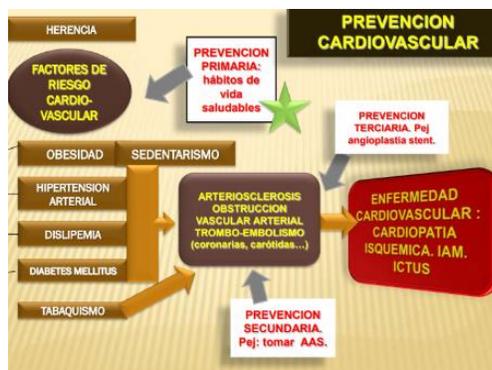
La alimentación para toda la población tiene necesidades energéticas en la cual varían en cada etapa de la vida, desde los mayores requerimientos en la etapa de crecimiento hasta llegar a la vejez, donde el gasto energético disminuye, quiere decir que se gasta menos energía, por lo cual cubrir los requerimientos nutriólogos en cada etapa se debe equilibrar la ingesta de energía sin caer en el error de eliminar ciertos alimentos sin causa justificada. 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. Suelen ser pruebas de "screening". 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. Mayores costes económicos. El acceso a los alimentos, se refiere principalmente a la capacidad de las personas para comprar los alimentos disponibles, es considerado la principal causa en los cuadros de Inseguridad Alimentaria y Nutricional de la mayoría de los países en desarrollo. Su medición puede realizarse a través de diferentes instrumentos, siendo la canasta básica de alimentos. Alimentos básicos para la nutrición pues bien como el almidón, frutas y verduras, leche y otros lácteos, Todo producto animal (Huevos, carnes de todo tipo, pescado entre otros).

En la etapa de la niñez, es una etapa donde se aprenden los hábitos alimentarios, por lo cual es el comportamiento alimentario familiar debe transmitir mensajes de salud y promover una alimentación variada y equilibrada, en este lapso de tiempo aumenta la necesidad energética pero no por ello hemos de sobrealimentar a los niños. En la etapa de embarazo aquí es donde la mujer tiene una alimentación

especial atención ya que varían los requerimientos nutricionales, a partir del cuarto mes de embarazo aumentan las necesidades energéticas pero esto tampoco debe justificar los desequilibrios en la ingesta diaria, por lo que debe mantenerse una alimentación variada y equilibrada. En la etapa de la vejez provoca unos cambios fisiológicos y algunas enfermedades más frecuentes (hipertensión, diabetes, entre otros), en esta etapa hay pérdidas de calcio, proteínas y agua, y un aumento de grasa corporal, todas las características conllevan a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad, problemas en los riñones todo aquello que se restrinja a energética injustificada para acarrear un riesgo para la salud de nuestro paciente, por eso es importante eliminar ciertos alimentos como la sal.



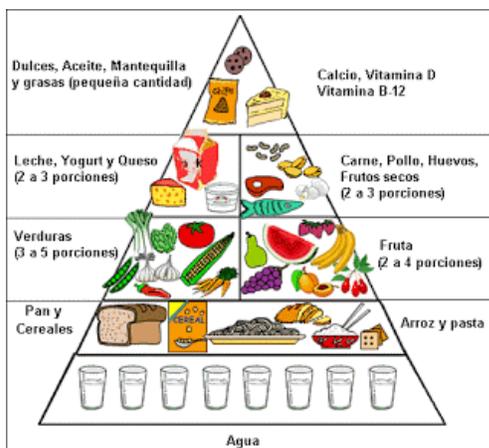
La prevención secundaria tiene como objetivo disminuir la mortalidad, mejorar la calidad de vida, aquí podemos prevenir el peso ya que tiene un buen número de factores de riesgos como la obesidad la cual puede traer problemas cardíacos (hipertensión, isquemia, entre otros problemas cardíacos), también puede traer colesterolemia, hipercolesterolemia, diabetes. Por eso la meta de prevención secundaria es la promoción secundaria es para bajar el nivel de grasas, carbohidratos, en el cual podemos llevar una dieta adecuada, alimentación adecuada o balanceada, como en la prevención terciaria tiene como objetivo disminuir el peso la cual se haría una valoración nutricional.



El acceso a los alimentos se pueden utilizar diferentes instrumentos, variables o los cambios de las variables. Uno de los instrumentos más utilizados en América Latina es la llamada canasta de alimentos o canasta familiar. La composición de la canasta en muchos países de la región se ha hecho teniendo en cuenta las necesidades alimentarias básicas, el acceso real a los alimentos que la componen y los hábitos alimentarios predominantes. A pesar de las limitaciones técnicas que puedan señalarse, resultan muy útiles en la práctica si se realizan teniendo en cuenta las necesidades alimentarias básicas, el acceso real a los alimentos que la componen y los hábitos alimentarios predominantes, es decir, su elaboración debe basarse en aspectos económicos, culturales y nutricionales. El conocimiento y análisis del acceso real a los alimentos que poseen los diferentes sectores de la población permiten determinar grupos más o menos vulnerables, precisar niveles de desnutrición y conocer sus causas para orientar acciones concretas. La periodicidad de los índices de accesibilidad depende de las fuentes de datos que existan en cada país.



Los alimentos básicos para utilizar en la nutrición, es como bien el almidon ya que contiene energía en forma de carbohidratos, y liberan energía lentamente en el transcurso del día. La fruta y verduras es una fuente de excelentes nutrientes, en particular vitaminas, minerales y fibras, lo mas recomendable es comer cinco porciones de frutas y vegetales al día, ya que tiene que ser frescas aunque tambien se puede los frutos secos. La leche y otros lácteos, es una fuente importante de proteínas, calcio y vitaminas, ya que como tal la leche puede ser descremada o semidescremada y son de bajo contenido en grasa algunos no todos los productos. Carne, pescado, huevos, frijoles y otras fuentes no lácteas de proteínas, son todas importantes fuentes no lácteas de proteínas. Algunos tipos de carnes tienen un alto contenido de grasas, por lo que siempre debe eliminar la piel y las grasas sobrantes. Ase a la parrilla, hornee o hierva las carnes y el pescado en lugar de freírlos.



La alimentación para población es dividida por etapas por que a una persona joven no consume la persona de edad adulta mayor ya que tiene otros factores que debe disminuir algunos alimentos, ya que por eso se debe hacer la prevención primaria para prevenir una enfermedad pero en este caso la prevención secundaria es detener los problemas que presenta mi paciente por ejemplo la obesidad, pero podemos prevenirle las enfermedades que puede derivar esta enfermedad, pues bien tambien hay que saber cuales son los basicos de alimentos para desarrollar una buena nutrición ya que es esencial estar nutridos y tener energía para todo el día y saber cuantas porciones hay que consumir al día y cuantas veces a la semana debe de ingerir el alimento.

Bibliografía

- Dr. José Félix Meco. Alimentos grupos de población. Recuperado de un PDF el día 09 de Enero del 2021.
- Lic. Nut Virginia Natero. 2012. Papel de la Dieta en la Prevención Secundaria de la Cardiopatía Isquémica. Recuperado de un PDF el día 09 de Enero del 2021.
- Dixis Figueroa Pedraza.(2005). Revista Costarricense de Salud Pública. Acceso a los alimentos como factor determinante de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil.