

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición.

Trabajo:

Ensayo

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumno:

Ulises Osorio Contreras

Semestre y grupo:

3º "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 9 de enero 2021.



LA ALIMENTACIÓN PARA TODA LA POBLACIÓN CON LA PREVENCIÓN SECUNDARIA Y TERCIARIA CON LOS ALIMENTOS QUE SON ACCESIBLES BÁSICOS PARA LA NUTRICIÓN.

La evaluación del estado nutricional de la población para una prevención se puede hacerse por distintos métodos como lo son una historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida, historia dietética, parámetros antropométricos y composición

corporal y datos bioquímicos. La valoración del estado nutricional consiste en determinar el nivel de salud y bienestar de un individuo o una población desde el punto de vista de su nutrición



para identificar la posible ocurrencia, naturaleza y extensión de las alteraciones del estado nutricional, las cuales pueden ir de la deficiencia a la toxicidad. El objetivo en general es conocer las condiciones de alimentación individuales y detectar tanto la subnutrición como la sobrealimentación en sobrepeso y obesidad, colesterol, ácido úrico en personas de riesgo. Toda persona requiere de una cantidad específica de calorías diarias de acuerdo a su sexo, edad, actividad física, etc. Aun así, cada caso debe de ser supervisado por separado por un

médico o nutriólogo para evitar descompensaciones o desórdenes alimenticios que puedan provocar un resultado adverso al esperado. La energía de nuestro cuerpo se obtiene gracias a la ingesta de alimentos.



Transformándolos en moléculas de energía llamadas ATP, de esta manera nuestro organismo lo puede asimilar y aprovechar para crear o generar energía. De otra manera cuando las moléculas ATP son utilizadas, se convierten en ADP y en ese estado son desechados porque ya no sirven. La caloría se define la caloría como la cantidad de energía calorífica necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua pura en 1 °C. En nutrición se emplean normalmente la kilocaloría, aunque también se pueden ver algunas etiquetas de alimentos marcadas en kilo Joules, los que es un equivalente matemático de las calorías. Los

individuos sanos necesitan los mismos nutrientes a lo largo de la vida cambiaran con el paso del tiempo, las cantidades varias de acuerdo a la edad, el crecimiento y el desarrollo. Las necesidades nutricionales de las personas varían a lo largo de las diferentes fases de su ciclo de vida, desde la concepción a la primera infancia, en la niñez y adolescencia, durante la edad adulta y en la vejez. La población es una sociedad muy grande en este universo, pero son de diferente ubicación que aborda en el planeta que requieren nutrimento para que su vida continúe ya que siempre para una buena nutrición para el individuo importara la ubicación por el simple hecho de la accesibilidad de alimentos que se encuentra en el área, es muy diferente una con otra ya que también entrara la forma económica de un paciente y cómo podemos administrar los alimentos básicos se elaboran a partir de harina de cereales, como el pan y la pasta, las tortillas de maíz o de trigo, o bien se cocinan directamente como el arroz, las legumbres, o los tubérculos como patatas o papas, un sustituto para el hierro que son las carnes como la mayoría de nuestra población mexicana es de bajos recurso es el frijol que es el mas alto en hierro aparte es rendidor y barato para su consumo. La Organización Mundial de la Salud fue creada en 1948 como organismo especializado de las Naciones Unidas para que actuara como autoridad directiva y coordinadora en los asuntos sanitarios y la salud pública a nivel internacional. Una de las funciones constitucionales de la OMS consiste en facilitar información y asesoramiento objetivos y fiables en materia de salud humana, responsabilidad que cumple en parte por conducto de su amplio programa de publicaciones, estos programas se emplean como medidas de prevención como la eliminación de factores para obtener una enfermedad no transmitible a nuestra salud nutritiva como la obesidad o desnutrición que son las mas frecuente en México, como una secundaria tenemos que detectar la enfermedad con tiempo esto se logra ir con cita al medico cada periodo que el mismo le indique, por ultimo que ya es detectado la enfermedad es llevar su control de visitas al medico y uso de su tratamiento indicado para mejorar su vida.

Referencia bibliográfica:

- <https://www.foodspring.es/tabla-calorica>
- <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>
- http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/mednat/tabla_de_alimentos.pdf
- http://adrianacarulla.com/calorias_de_todos_los_alimentos.pdf
- <http://www.fao.org/tempref/docrep/fao/005/w0073s/W0073S01.pdf>
- <https://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>
- <https://www.um.es/documents/1711782/1713207/tema27.pdf/6bf2c0f3-46ca-458f-b6b8-deec2be05930>