



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina



Nombre de la alumna:
Victoria Belén de la Cruz Escobar

Nombre del profesor:
L.N Daniela Rodriguez Martinez

Nombre del trabajo:
Ensayo

Materia:
Nutrición I

Grado: 3 Grupo: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de enero de 2021

Como sabemos la población ha ido sufriendo diversos cambios, con la llegada de la tecnología, de la urbanización de la población y con el aumento de esta misma. Gracias a estos cambios hoy en día muchas de las cosas también han cambiado con ella, en este caso la nutrición.

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

Especialmente quiero hablar de la población en el área urbana, como sabemos parte de que esta se haya desbordado, es debido a las mayores tasas de fertilidad, pero una de las causas importante también es la migración de las áreas rurales hacia la ciudad. Los residentes en las ciudades por lo general son consumidores, no productores de alimentos; a medida en que se hace mas grande en relación con los migrantes rurales, en este caso como sabemos la producción de alimentos sobre estos últimos se vuelve mayor.

“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.” (*Capítulo 5: Población, alimentación, nutrición y planificación familiar*, 2020) Personalmente no creo que los efectos de la urbanización en la nutrición sean del todo positivo, es decir, gracias a la migración que se tiene, existen muchos cambios en la alimentación de la población, por ejemplo la sustitución de los alimentos básicos, como las raíces, tubérculos y granos por otra fuente de energía como la comida chatarra, las refrescos y aquellos alimentos que contienen grasas saturadas, colorantes y endulzantes artificiales. Es decir la verdad es que pienso que a los únicos que beneficiamos es a las empresas que venden todo este tipo de alimentos a la población.

En torno a esto están muchas situaciones que de cierta manera obligan a la zona urbana, a ser parte de este consumismo, por ejemplo la restricción del tiempo, la disponibilidad de alimentos procesados y económicos, la frecuencia de consumir los alimentos procesados, son estos quienes influyen en los patrones de consumo de alimentos.

La nutrición urbana también se ve afectada porque en la mayoría de los hogares urbanos de bajos ingresos, las mujeres trabajan fuera de su casa, como consecuencia, ha habido una disminución muy grande de la lactancia materna en las áreas urbanas y en todas aquellas regiones en desarrollo, con un aumento notable de la sustitución de leche materna que son incluso más costosos y alimentos comerciales para el destete

Pero podemos decir que no todo es malo ya que la dieta urbana es casi siempre un poco más variada que la rural, debido a la accesibilidad de los alimentos. Es por eso que en promedio los residentes urbanos disfrutan de un mejor estado

nutricional que los habitantes rurales, debido a la mejor cobertura en salud y mayor diversidad en la dieta.

“Una dieta urbana es más variada y con mínimas fluctuaciones estacionales lo que es un importante beneficio nutricional. Los datos de la FAO demuestran que la incidencia de malnutrición infantil, sobre todo malnutrición crónica, es menor en las áreas urbanas. En Ghana, el peso corporal de la población urbana adulta era más alto que en la población rural. En general, las áreas urbanas tienen también tasas de morbilidad y mortalidad menores, una mayor expectativa de vida, menor cantidad de niños con bajo peso al nacer y menores problemas de crecimiento.”
(Capítulo 5: Población, alimentación, nutrición y planificación familiar, 2020)

Como se comentó en uno de los párrafos anteriores, la accesibilidad de alimentos que se tienen en aquellos lugares que no están urbanizados es muy escasa y perjudicial de cierta manera en la nutrición de toda la población.

Pero para poder entender esto de una mejor manera, comencemos definiendo “El acceso de alimentos”; este se refiere principalmente a la capacidad de las personas para poder comprar los alimentos disponibles, es considerado la principal causa en los cuadros de Inseguridad Alimentaria y Nutricional de la mayoría de aquellos países que están en desarrollo. Su medición puede realizarse a través de diferentes instrumentos, siendo la canasta básica de alimentos, asociada primordialmente a datos de pobreza uno de los más utilizados en toda América Latina.

Desgraciadamente esto es uno de los obstáculos que muchas veces se presenta para poder llegar a que toda la población pueda obtener una buena alimentación.

Medición de la accesibilidad a los alimentos

“Para medir 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.” (Figueroa Pedraza, Dixis, 2021)

Creo que una de las razones en donde nos deberíamos centrar más es en el costo de una canasta básica en relación al salario mínimo. Como sabemos el salario mínimo representa el nivel de remuneración por debajo del cual no se puede descender. El costo de una canasta básica se calcula sobre la base de precios oficiales, que son obtenidos con una frecuencia prefijada, de los alimentos que ella incluya. Al comparar el costo de una canasta con el salario mínimo permite dar a conocer el alcance del salario. Para cubrir las necesidades básicas alimentarias, y al ver las tendencias se da la posibilidad de ver la evolución del nivel de vida.

CANASTA BÁSICA MEXICANA 2019

Por Rubi Cazares

NUEVOS PRODUCTOS	LOS PRODUCTOS QUE YA ESTABAN
<p>FRUTAS Y VERDURAS</p> <p>HUEVO</p> <p>CARNE DE POLLO</p> <p>GELATINA</p> <p>PAN</p> <p>CARNE DE RES</p>	<p>FRIJOLES</p> <p>ARROZ</p> <p>ACEITE</p> <p>CAFÉ</p> <p>AZÚCAR</p> <p>ATÚN</p> <p>PEPEL HIGIÉNICO</p>
<p>OTROS PRODUCTOS:</p> <p>Cerdo, pescado seco, agua purificada para leche en polvo, deshidratado de jamaica, tamarindo y horchata</p>	<p>OTROS PRODUCTOS:</p> <p>Sardina, leche fluida en polvo, sal de mesa, avena, chocolate, pasta para sopa, detergente en polvo</p>

Noticia: (2019) El gobierno de AMLO presenta nueva canasta básica, ahora con 40 productos. (7/2019) de ACFE/Infocita. Sitio web: https://infopolitico.com/mexico/2019/07/26/el-gobierno-de-amlo-presenta-nueva-canasta-basica-ahora-con-40-productos/

LOS 17 NUEVOS PRODUCTOS DE LA CANASTA BÁSICA

- 1.- CARNE DE RES
- 2.- CARNE DE POLLO
- 3.- CARNE DE PUERCO
- 4.- PAN
- 5.- HUEVO FRESCO
- 6.- PESCADO SECO
- 7.- AGUA PURIFICADA
- 8.- DESHIDRATADOS DE JAMAICA, TAMARINDO Y HORCHATA
- 9.- CARBANZOS
- 10.- CHICHAROS
- 11.- GELATINAS
- 12.- FRUTAS FRESCAS
- 13.- VERDURAS FRESCAS
- 14.- CACAHUATE
- 15.- AJONJOLÍ
- 16.- CHÍA
- 17.- AMARANTO

AHORA SE INCLUYE LA PROTEÍNA ANIMAL.

ESTOS PRODUCTOS CONTARÁN CON UN PRECIO PREFERENTE EN LAS SUCURSALES DE DICONSA Y DEL BANCO DE BIENESTAR.

EN EL CASO DE LAS FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS, SE PREFERIRÁN LOS PRODUCTOS QUE SE PRODUZCAN EN CADA REGIÓN EN LUGAR DE TRAERLOS EMPACADOS.

Desgraciadamente en México esto es una gran desilusión, ya que muchos de los productos de la canasta, ocupan más de la mitad del salario mínimo que la población tiene, dejando así la mínima cantidad de ese salario que se tiene y si a esto le sumamos que la persona vive en una zona rural en donde no se tiene la accesibilidad necesaria de alimentos, pues no se tendrá una alimentación, sana, variada y adecuada.

Sin embargo debemos siempre buscar alguna solución y para eso existen los alimentos que pueden aportarnos los mismos nutrientes, es decir como una lista de alimentos sustitutos, por ejemplo como sabemos la carne es una proteína pero la podemos sustituir por una proporción adecuada de frijoles, los que también son una excelente proteína y es similar a la carne.

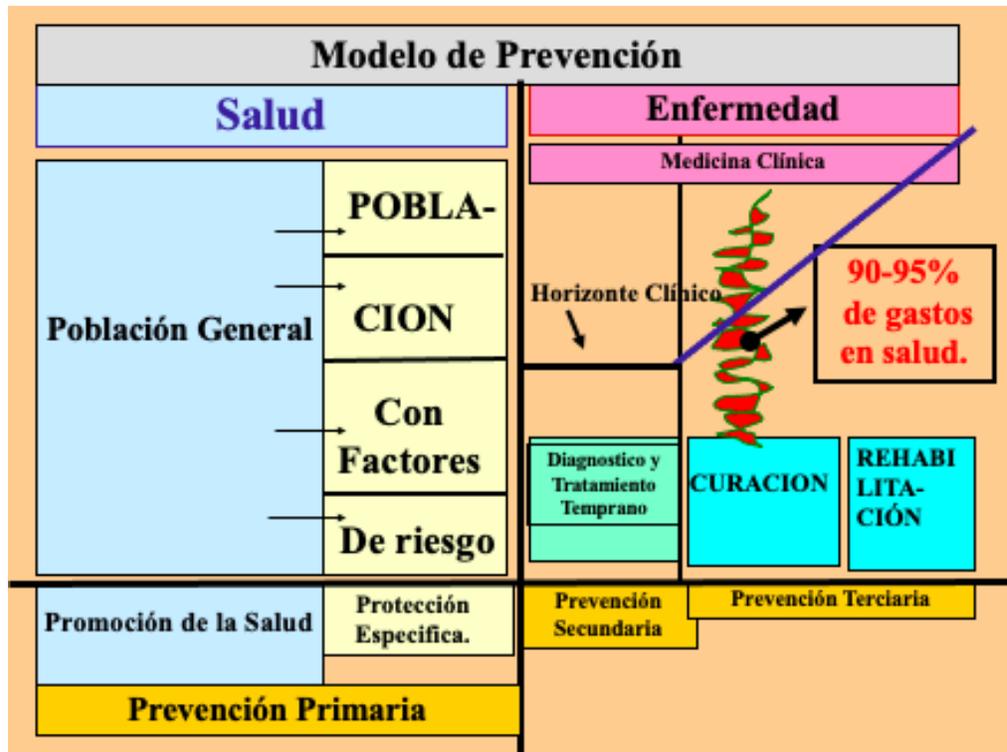
Nutrientes esenciales

<p>CARBOHIDRATOS Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.</p>	<p>GRASAS Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.</p>
<p>FIBRA Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.</p>	<p>PROTEÍNAS Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.</p>
<p>VITAMINAS Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.</p>	<p>MINERALES Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.</p>

Es por eso que debemos saber cuales son aquellos alimentos básicos/ esenciales para la nutrición

Es por eso que debemos evitar una mala alimentación en la población, con lo cual entraría la prevención, creo que no solo secundaria y terciaria, si no también la primaria. Porque la promoción es algo sumamente importante.

Los objetivos mayores serían desarrollar estrategias en teleprevención que mejoren las condiciones de salud de la población y promover las condiciones de la salud para poder prevenir enfermedades y promocionar la salud en poblaciones vulnerables.



Una vez realizada la prevención primaria, entra en juego la secundaria y es ahí en donde desgraciadamente ya contamos con la enfermedad y el personal de salud debe de hacer todo lo posible para poder realizar un diagnóstico y tratamiento temprano y oportuno, con esto el paciente podrá tener un poco más de esperanza de vida.

En lo que a la prevención terciaria respecta, la curación y la rehabilitación sería lo que más se anhela, pero en muchas ocasiones esto no se da así y se llega hasta la muerte. Es por eso que recalco que los tres niveles de prevención son muy importantes, porque aunque de cierta manera nuestros pacientes no entiendan debemos seguir insistiendo y exhortándolos para que puedan llevar una mejor alimentación y también que le inculquen a sus hijos buenos hábitos alimenticios ya que recordemos que los padres son una pieza fundamental en lo que a su alimentación respecta.

Referencias Bibliográficas

- *Capítulo 5: Población, alimentación, nutrición y planificación familiar.* (2020). Fao.org. <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s09.htm>
- Figueroa Pedraza, Dixis. (2021). Acceso a los alimentos como factor determinante de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 14(27), 77–86.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292005000200009#:~:text=El%20acceso%20a%20los%20alimentos,puede%20realizarse%20a%20trav%C3%A9s%20de