

**Nombre del alumno: Jonatan
Emmanuel Silva López**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela
Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo
alimentación para toda la población**

Materia: Nutrición

Grado: 3.

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de Enero del 2021.

Alimentación para toda la población

Las comidas escolares son beneficiosas debido a que con frecuencia suministran nutrientes necesarios; pueden formar la base para la educación en nutrición; son una excelente forma de introducir nuevos alimentos; y evitan el hambre y la desnutrición. Las comidas escolares, además de mejorar el estado nutricional, pueden aumentar la participación, especialmente para las niñas, y pueden reducir el ausentismo. Sin embargo, en muchos países en desarrollo, por muchos motivos, no hay disponibilidad de comidas escolares. Las organizaciones de padres pueden algunas veces trabajar con los profesores para organizar la alimentación escolar comunitaria o suplementos alimentarios o colaciones nutritivas. Las comidas escolares pueden ser un buen ambiente para la educación en nutrición, que se puede realizar como un proyecto extracurricular. Una huerta escolar puede suministrar alimentos con valiosos nutrientes adicionales para la comida de mediodía. Cría de pollos, producción de animales pequeños (conejos, cuyes, palomas, etc.) y la construcción de un estanque o laguna para peces, en áreas donde esto sea posible, son proyectos educativos y pueden suministrar alimentos para una comida escolar.

En la actualidad un problema a resolver es disminuir el hambre en el mundo, ya que hay 155 millones de menores con desnutrición, dos mil millones de adultos con sobrepeso y el 88 por ciento de los países del planeta presentan malas formas de alimentación por exceso o deficiencia de nutrientes.

Por ello, se debe impulsar una nueva cultura en salud nutricional, que privilegie la disposición de alimentos en todo el país, a través de un sistema productivo, competitivo, incluyente y sostenible.

De igual manera, se debe establecer una sinergia en las políticas públicas que nos permita tener un sistema agroalimentario justo, saludable y sostenible, como base de una alimentación enriquecida para prevenir enfermedades crónicas metabólicas.

Por otro lado, los programas de apoyo del Gobierno de México, implementados a través de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER), tienen el objetivo

de fortalecer los sistemas alimentarios sostenibles, con la cooperación internacional, para asegurar la inversión en la infraestructura y la tecnología necesaria que permita mejorar la productividad agrícola.

Prevención primaria, secundaria, terciaria

Prevención primaria

Es la que evita la adquisición de la enfermedad. Se da cuando todavía no ha aparecido la dolencia. En esta fase, los médicos de atención primaria tienen una labor definida estratégicamente. Se trata de evitar que una persona enferme y su importancia es fundamental. No caer en la enfermedad. Un ejemplo es la campaña de vacunación de la gripe, cuyo objetivo es eludir la patología.

Prevención secundaria

Va encaminada a detectar la enfermedad en sus estadios precoces. Una vez aparecida la enfermedad, la prevención secundaria consiste en qué hay que hacer para abordarla pronto y actuar sobre ella. Aquí intervienen no solo los médicos de atención primaria, también otros especialistas pueden influir en el diagnóstico. Este tipo de prevención se dirige a detectar la enfermedad y evitar su desarrollo.

Prevención terciaria

La prevención terciaria va encaminada al tratamiento y la rehabilitación. Es un nivel que va más allá de la pura prevención. Hay que evitar llegar a ella.

Acceso a los alimentos

Acceso de las personas (derechos) a los recursos suficientes para producir o adquirir alimentos apropiados para una alimentación nutritiva. Estos derechos se definen como el conjunto de todos los grupos de productos que una persona puede controlar en virtud de la realidad jurídica, política, económica y social de la comunidad en que vive (comprendidos los derechos tradicionales, como el acceso a los recursos colectivos).





Alimentos básicos para la nutrición

El alimento básico es considerado como aquel alimento imprescindible por el contenido de sus nutrientes en una dieta. Se debe entender como un concepto relativo a una cultura culinaria, no aplicable de forma absoluta a otras culturas. Por regla general es un alimento que proporciona energía (calorías) y que posee un cierto contenido de hidratos de carbono. Su elaboración está muy ligada a los ingredientes más disponibles en cada sitio o localidad.

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, el ñame, la mandioca o la yuca, entre otros. En algunas zonas el empleo de pescado puede ser considerado un alimento básico por ser zonas cercanas a espacios marítimos, o con agua, mientras que en zonas de interior puede ser considerada por el contrario la carne y no el pescado.



Bibliografía:

- Esquivel Hernández, R.I, SM Martínez Correa y JL Martínez Correa 1999. Nutrición y salud, Ed. Manual Moderno, 1ª. Ed. México

- Pobreza y distribución del ingreso. Panorama Social de América Latina 2002-2003 (www.Eclac.cl/publicaciones/xml/o/12980/cap1_2003_esp.pdf)

- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2003, Informe sobre Desarrollo Humano 2003, Ed. Mundi-Prensa.