



Nombre del alumno – Carlos Alexis Espinosa

Utrilla

Nombre del docente – Rodríguez Martínez Daniela

Nombre del trabajo – Ensayo 4 unidad

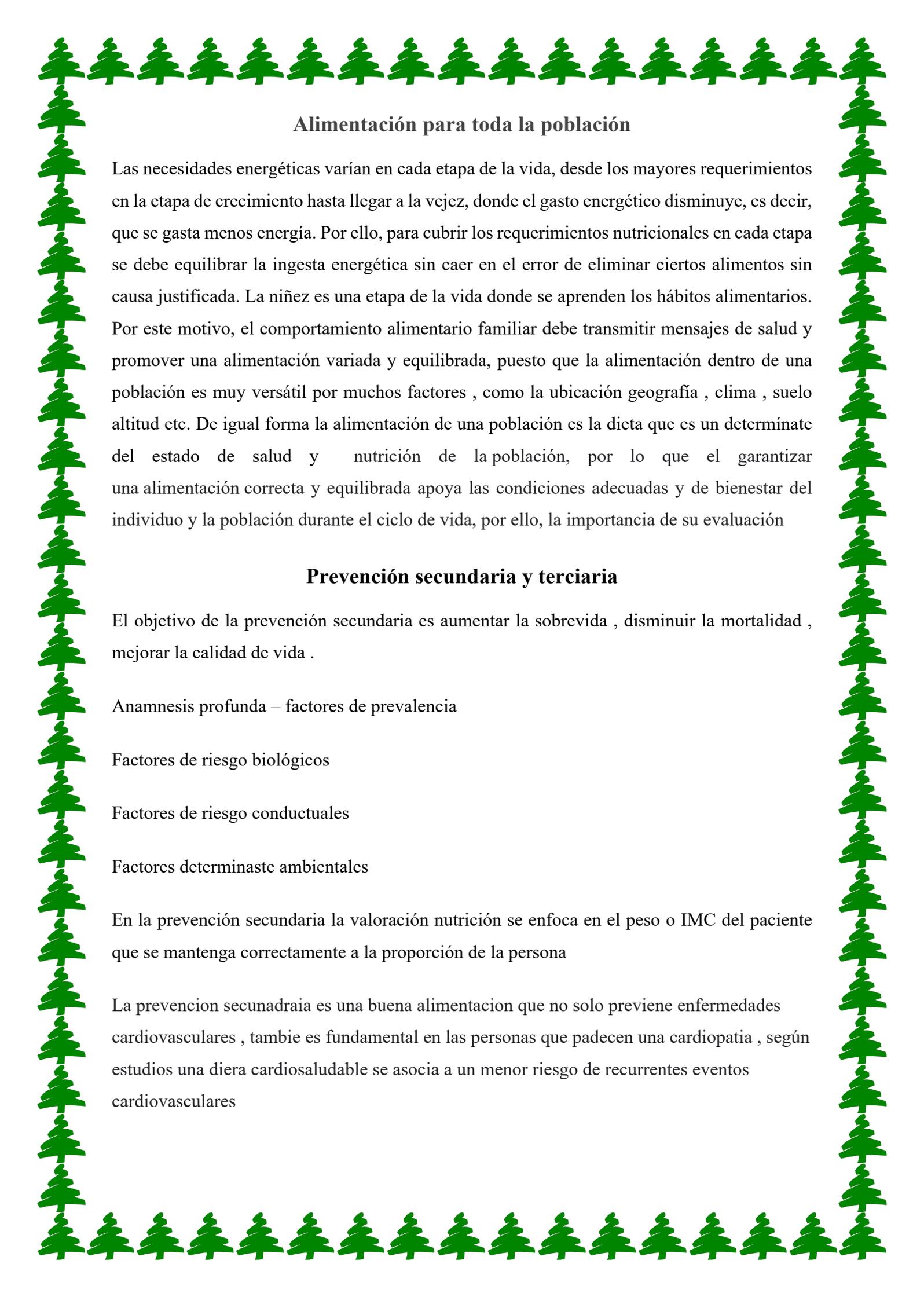
Nombre de la materia – Nutrición

Grado - 1

Grupo – A

Medicina humana

sábado, 9 de ene de 2021



Alimentación para toda la población

Las necesidades energéticas 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, es decir, que se gasta menos energía. Por ello, para cubrir los requerimientos nutricionales en cada etapa se debe equilibrar la ingesta energética sin caer en el error de eliminar ciertos alimentos sin causa justificada. La niñez es una etapa de la vida donde se aprenden los hábitos alimentarios. Por este motivo, el comportamiento alimentario familiar debe transmitir mensajes de salud y promover una alimentación variada y equilibrada, puesto que la alimentación dentro de una población es muy versátil por muchos factores, como la ubicación geográfica, clima, suelo, altitud, etc. De igual forma, la alimentación de una población es la dieta que es un determinante del estado de salud y nutrición de la población, por lo que garantizar una alimentación correcta y equilibrada apoya las condiciones adecuadas y de bienestar del individuo y la población durante el ciclo de vida, por ello, la importancia de su evaluación.

Prevención secundaria y terciaria

El objetivo de la prevención secundaria es aumentar la supervivencia, disminuir la mortalidad, mejorar la calidad de vida.

Anamnesis profunda – factores de prevalencia

Factores de riesgo biológicos

Factores de riesgo conductuales

Factores determinantes ambientales

En la prevención secundaria la valoración de la nutrición se enfoca en el peso o IMC del paciente que se mantenga correctamente a la proporción de la persona.

La prevención secundaria es una buena alimentación que no solo previene enfermedades cardiovasculares, también es fundamental en las personas que padecen una cardiopatía, según estudios una dieta cardiosaludable se asocia a un menor riesgo de recurrentes eventos cardiovasculares.

La prevencion terciaria alimentaria

Es una accion de llevar a cabo un conjunto de medidas destintas a evitar la aparicion de una enfermedad determinada en un individuo o en una poblacion .

La prevencion terciaria consiste en reducir el daño mediante el tratamiento y la rehabilitacion de una enfermedad establecida , se realizara cuando ya se ha instaurado la enfermedad , y se intenta evitar que empeore y que se produzca complicaciones .la intervencion tiene lugar en plena enfermedad , siendo su objetivo principal eliminar o reducir las consecuencias o secuelas del desarrollo de la misma .

acceso a los alimentos

El acceso a los alimentos es un preceso de acceso hacia las personas a los recursos adecuados para poder adquirir alimentos apropiados y una alimentacion nutritiva , de esta manera el proceso de estabilidad se refiere tanto a la dimension de la disponibilidad como a la del acceso de la seguridad alimentaria , de igual forma la disponibilidad de alimentos, es decir el suministro adecuado de alimentos a escala nacional, regional o local. Las fuentes de suministro pueden ser la producción familiar o comercial, las reservas de alimentos, las importaciones, y la asistencia alimentaria.

El objetivo del acceso a los alimentos es que todas las personas tengan acceso a una alimentación adecuada (inocua , asequible , diversa y nutritiva durante todo el año). La meta sobre el acceso a la alimentación adecuada se refiere a la capacidad de las personas para lograr el consumo de alimentos estable y adecuado . La prevalencia de la subalimentación de la FAO ha sido el principal indicador de los objetivos de desarrollo del milenio , para el seguimiento del acceso a los alimentos a nivel nacional , aunque es un indicador importante de las tendencias a largo plazo , no refleja aspectos importantes de la calidad de la dieta y no puede monitorear los efectos de los choques y los cambios rápidos , por lo tanto recomendaremos el uso de la prevalencia de los hogares con su consumo insuficiente de los alimentos .





¿Qué alimentos son básicos para la nutrición?

Los alimentos básicos para una buena nutrición es muy versátil y que se puede dividir en algunos grupos como por ejemplo

Grupo de la leche y derivados

Este grupo no sólo incluye la leche de diferentes orígenes, sino también sus derivados como los quesos, yogures, etc. Estos alimentos tienen una alta digestibilidad y su valor nutritivo se fundamenta en la alta calidad de las proteínas y de lactosa, así como niveles altos de minerales, como calcio, fósforo..., de vitaminas del complejo B y de vitamina A. En ocasiones, los productos lácteos están reforzados con vitamina D o hierro y son buenas fuentes de estos nutrientes.

Grupo de la carne

Este grupo está formado por alimentos diversos, pero con valores nutritivos muy similares, entre los que se encuentran las carnes y pescados de distinta procedencia, los huevos, las legumbres y los frutos secos. Los alimentos de este grupo aportan, fundamentalmente, proteínas, que pueden ser de elevado valor biológico. También son ricos en ciertos minerales

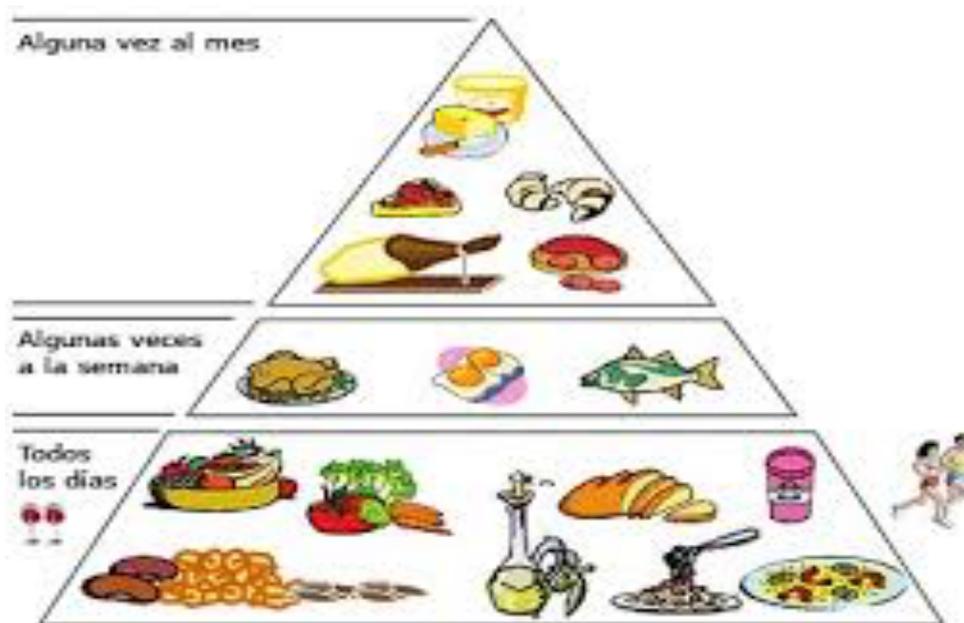
como hierro, fósforo, magnesio, zinc... y vitaminas del complejo B. Los pescados son excelentes fuentes de yodo y flúor.

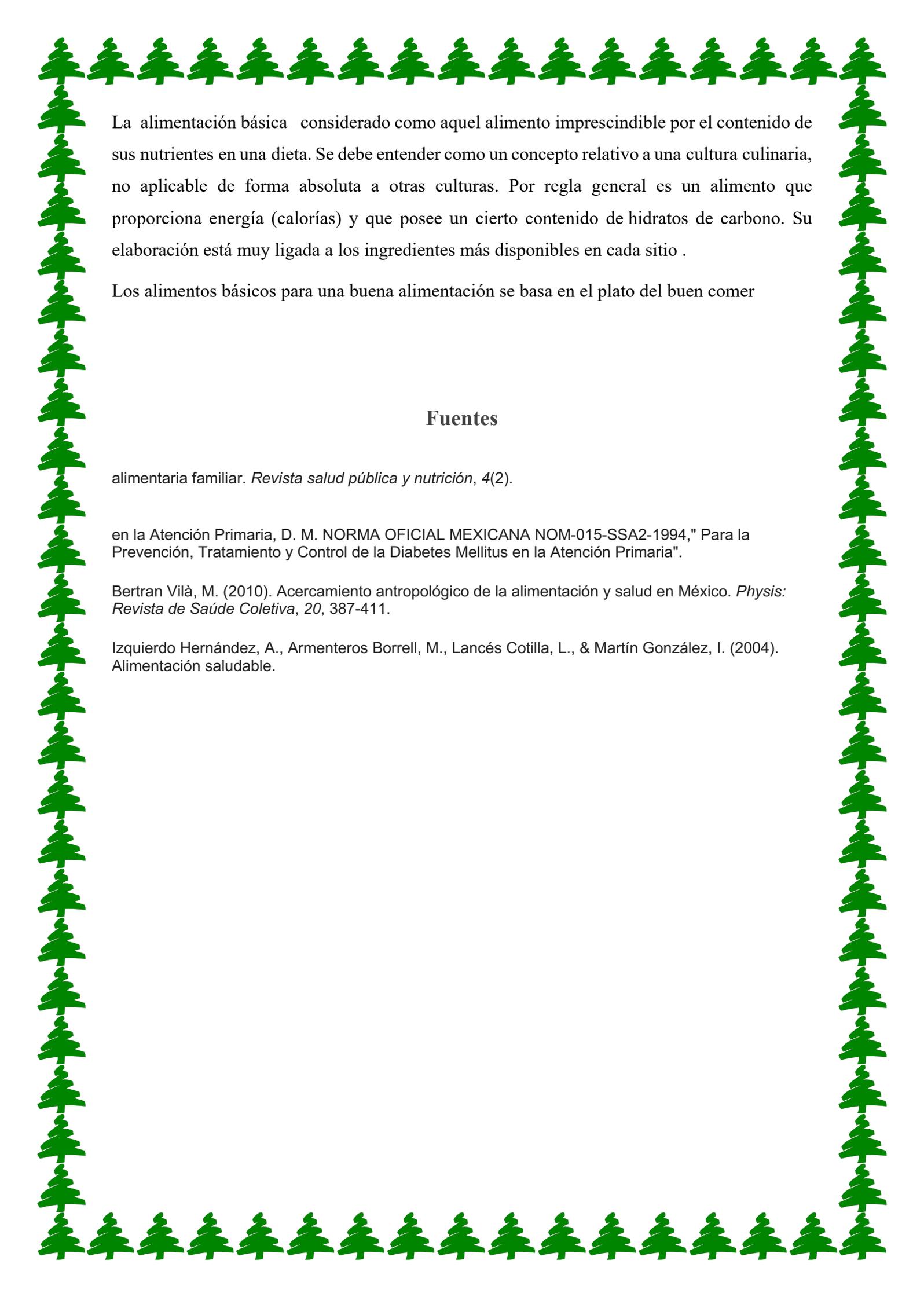
Grupo de las frutas y verduras

Está constituido por un grupo de alimentos cuyo valor nutritivo se atribuye al aporte de vitaminas hidrosolubles (B y C), carotenoides (precursores de la vitamina A) y minerales, tales como el hierro, calcio, magnesio, etc... La digestibilidad de los componentes de este grupo es variable, en función del contenido en fibra dietética.

Grupo de los panes y cereales

Este grupo contiene gran cantidad de hidratos de carbono, de tal forma que son los utilizados para el suministro de calorías en la dieta. También poseen cantidades de algunos minerales y vitaminas del complejo B. La digestibilidad es variable en función del contenido en materia no degradable. El valor energético de un alimento o bebida depende de su contenido en hidratos de carbono, lípidos y proteínas. El agua de un alimento, tiene importancia, ya que no aporta ninguna caloría y puede representar una fracción modificable del alimento. Las bebidas alcohólicas aportan las denominadas calorías vacías que son aquellas que no proporcionan energía a partir de otros nutrientes energéticos.





La alimentación básica 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 .

Los alimentos básicos para una buena alimentación se basa en el plato del buen comer

Fuentes

alimentaria familiar. *Revista salud pública y nutrición*, 4(2).

en la Atención Primaria, D. M. NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-015-SSA2-1994," Para la Prevención, Tratamiento y Control de la Diabetes Mellitus en la Atención Primaria".

Bertran Vilà, M. (2010). Acercamiento antropológico de la alimentación y salud en México. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 20, 387-411.

Izquierdo Hernández, A., Armenteros Borrell, M., Lancés Cotilla, L., & Martín González, I. (2004). Alimentación saludable.