

Leo Dan De Jesús Márquez Albores

**Profesor: Lic. Daniela Martínez
Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Ensayo
“Alimentación para la población,
prevención primaria, secundaria y
acceso a alimentos”**

Materia: Nutrición

Semestre 3 Grupo: A

INTRODUCCIÓN:

En este trabajo hablare acerca de la importancia que tiene la alimentación en la población, se dice que en los tres últimos decenios en alimentación de la población. A la vez que la población mundial aumentó 70 por ciento, el consumo de alimentos creció casi un 20 por ciento esto quiere decir que el acceso a la alimentación ha aumentado, es por eso que la desnutrición ha disminuido en los últimos sexenios.

La prevención primaria y secundaria en el área de la nutrición es muy importantes ya que a través de ella vamos a evitar que se puedan presentar enfermedades apegadas a la alimentación y la falta de acceso a la alimentación. Como bien sabemos algunas enfermedades que se pueden adquirir son desnutrición, obesidad, hipertensión, problemas de anemia entre otras enfermedades, otro de los objetivos que tienen ambas prevenciones es explicar al paciente que contienen los alimentos y porque son importantes consumir.

Por ultimo abordare un tema relevante, que es el acceso a los alimentos, se considera un tema de relevancia ya que el acceso a la alimentación debe ser la prioridad de los gobiernos, porque a través de ello, disminuiremos las desnutriciones y la mala ingesta de alimentos que puedan provocar alguna enfermedad apegada a este factor y también la clave fundamental está en si las personas pueden comprar los alimentos disponibles en cantidades suficientes para poder disfrutar de una alimentación adecuada, lo que a nivel del hogar se traduce en el acceso de todos sus miembros. La carencia de acceso puede ser económica (pobreza, altos precios de los alimentos, falta de créditos)y física (deficientes carreteras e infraestructura de mercado).

ALIMENTACION PARA LA POBLACION:

La nutrición de la población es de suma importancia ya que uno de sus objetivos es garantizar una alimentación correcta y equilibrada apoya las condiciones adecuadas y de bienestar del individuo y la población durante el ciclo de vida y se dice que el último informe señala el extraordinario avance realizado en los tres últimos decenios en alimentación de la población en el cual se ha visto que la disminución en niños con desnutrición cantidad y la calidad de los alimentos, sus datos orientan sobre el tipo de alimentos que se deben producir y comercializar, influyendo incluso en la elevación del poder adquisitivo de la población. Existen diversos métodos para evaluar la dieta a nivel poblacional, entre los que destacan la frecuencia de consumo de alimentos, el cual permite obtener información del modelo de consumo habitual a largo plazo en grandes poblaciones.

En mi opinión personal opino que la nutrición está basado en identificar las causas que se dan por falta de insumos alimentarios en lugares de bajos recursos y varias asociaciones del gobierno se encargan de formular estrategias para vencer la desnutrición y poder solventar las necesidades de la población vulnerable

También es necesario que el gobierno debe tome sus propias decisiones sobre políticas de población, pero todos los gobiernos deben ser conscientes de que si el estado nutricional de las personas debe mejorar, la disponibilidad de alimentos y de servicios debe aumentar más rápidamente que la población. El desarrollo de sistemas de alimentación rurales y urbanos sostenibles puede garantizar que las poblaciones en crecimiento sean alimentadas y que el medio ambiente sea conservado. Los programas de micronutrientes y de promoción de la lactancia materna pueden llevar a embarazos saludables y bien espaciados y pueden ayudar a reducir la mortalidad. Los sistemas de comunicación nutricionales pueden ayudar a revertir las tendencias hacia la obesidad y el aumento de las tasas de cáncer, diabetes y enfermedades coronarias que ocurren en países desarrollados.. Todos estos programas aumentan el capital humano, mejorando la capacidad de las poblaciones de desarrollarse a su máximo potencial.

PREVENCION PRIMARIA Y SECUNDARIA:

Prevención Primaria son medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud mediante el control de los factores causales y los factores predisponentes o condicionantes. Es importante que los profesionales de la salud debemos resaltar la importancia de seguir una alimentación saludable y una buena nutrición para evitar enfermedades. Desde las consultas de atención primaria y pediatría, es necesario incidir en aspectos tan importantes como la prevención y la educación para la salud. Los buenos hábitos que se adquieren en la infancia sobre ejercicio y dieta constituyen el pilar fundamental para que los niños se conviertan en adultos sanos. Más que nada la prevención primaria se basará en la educación de cómo alimentarse. Los profesionales de la salud debemos resaltar la importancia de seguir una alimentación saludable y una buena nutrición para evitar enfermedades. En atención primaria es necesario incidir en aspectos tan importantes como la prevención y la educación para la salud ya que los buenos hábitos que se adquieren en la infancia sobre ejercicio y dieta constituyen el pilar fundamental para que los niños se conviertan en adultos sanos además de debe promocionar el sistema del plato para comer saludable ya que es herramienta de gran utilidad que ayuda al personal sanitario a transmitir la forma correcta de alimentarse. Además debemos hacer hincapié en la importancia de evitar el sedentarismo y en el hecho de que la educación debe comenzar desde la infancia, para establecer una buena base y evitar problemas de salud en el futuro.

La prevención secundaria uno de sus objetivos: Aumentar la supervivencia así como disminuir la morbilidad y mejorar la calidad de vida. Además se debe realizar una anamnesis profunda que contengan factores de riesgo biológicos, factores de riesgo conductuales, factores determinantes ambientales y valoración Nutricional (PESO)

ACCESO A ALIMENTOS:

El acceso a los alimentos requiere de aumentos nominales de los salarios (por la transferencia de aumentos de productividad o de reducciones en los márgenes de lucro), y el abaratamiento de los bienes-salario, en especial de los alimentos. El aumento de la renta real, y sobre todo, la reducción del peso relativo de los costos de la alimentación, son componentes indispensables a la constitución de un mercado interno de masas y a la igualdad social. Por tanto se hacen vitales los siguientes mecanismos: distribución de las ganancias de productividad que aumenta la participación de los salarios en la renta nacional; La recuperación del empleo o la creación de oportunidades de trabajo (inclusive en el campo); la recuperación del salario mínimo; orientación para obtener un aumento continuo en la producción de alimentos, con la elevación de la productividad media y reducción de los costos, sobre todo en la agricultura; la disminución en las pérdidas y superación de los obstáculos de naturaleza infraestructural (almacenamiento y transportes); la recuperación y/o creación de mecanismos de regulación pública de las condiciones de producción y distribución de alimentos, en contraposición a la tendencia actual de la regulación privada de las mismas, resultante de la internacionalización y oligopolización crecientes; y la adopción de programas de emergencia para los "excluidos del mercado "(hambrientos), mecanismos permanentes de carácter preventivo o de suplementación de renta y aquellos vinculados directamente a los alimentos (bonos de alimentación y otros). El acceso a los alimentos es una condición imprescindible para la Seguridad Alimentaria.

CONCLUSIÓN

Como conclusión de este trabajo quiero mencionar que la situación de seguridad alimentaria porque ya que todas las personas disponen en todo momento de acceso a alimentos suficientes, nutricionalmente adecuados e inocuos, a fin de llevar una vida activa y sana, sin riesgo excesivo de perder este acceso. Las personas sufren inseguridad alimentaria cuando una o más dimensiones de la seguridad alimentaria (disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad) se encuentran en peligro. El hecho de que la ayuda alimentaria forme parte o no de una intervención adecuada, dependerá de las dimensiones de la seguridad alimentaria que se vean afectadas y las razones de ello. Considero que es de suma importancia saber la importancia de proveer insumos hacia la población para vencer la desnutrición en México.

También concluyo que Una alimentación sana permite por un lado que nuestro organismo funcione con normalidad, que cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas, y por otro, reduce el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo, el ejercicio físico ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades.

Por ultimo quiero mencionar que La valoración del estado nutricional de los pacientes debe ser una práctica habitual en la consulta del médico de familia en Atención Primaria y conocer el estado nutricional permite detectar el riesgo de desnutrición o la desnutrición, pautar una adecuada intervención nutricional y evitar los riesgos sobreañadidos por la propia malnutrición.

BIBLIOGRAFÍA:

- Olveira Fuster G, Aguilar Diosdado M, Arencibia Rivero T, banderas Bravo E, Carral Sanlaureano F, Domenech Cienfuegos I, et al. Manual de nutrición clínica y dietética. Ed. Díaz de Santos. 2007.
- <http://www.fao.org/3/a0800s/a0800s06.pdf>
- https://www.unscn.org/files/Publications/Briefs_on_Nutrition/Brief3_SP.pdf