

**Nombre de alumnos: Oded Yazmin
Sánchez Alcázar**

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

**Nombre del trabajo: ensayo
alimentación para toda la
población, prevención secundaria y
terciaria, acceso a alimentos,
alimentos básicos para la nutrición**

Materia: Nutricion

Grado: 3°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas

El presente ensayo hablare de la alimentación para toda la población, prevención secundaria y terciaria, acceso a alimentos, qué alimentos son básicos para la nutrición. En el primer punto acerca de la alimentación para toda la población hay una serie de recomendaciones para la población en general como limitar la ingesta de sal (en general a 5 gramos o menos).limitar las grasas saturadas (idealmente a menos del 10% de las calorías de la dieta).limitar la carne roja a no más de un ración semanal, limitar las cantidades o las calorías y las grasas, además algunas de las reglas que debemos tener en cuenta en la población es comer siempre comida real es decir aquellos alimentos saciantes y muy nutritivos, como grasas y proteínas por ejemplo Huevos, sardinas, caballa, salmon, ademas de Carbohidratos como el Brócoli, espinacas, vainas, tomates, pimientos, setas y hongos en general, coliflor, calabacines, cebolla, zanahoria, calabaza, arándanos, fresas, entre otros. Otra regla que debemos tener en cuenta en la alimentación para toda la población es que no falten nutrientes esenciales es decir aquellos nutrientes que no podemos sintetizar y que debemos obtener a partir de los alimentos para desarrollar nuestras funciones biológicas básicas. Por otro lado como ya hemos visto en clases pasadas en la prevención primaria se busca la eliminación y control, educación, en la prevención secundaria va encaminada a detectar la enfermedad en estadios precoces y buscamos medidas adecuadas para impedir su progresión mas bien serian todas las actividades que realizamos con la intención de disminuir la posibilidad de que una enfermedad progrese, la prevención terciaria son aquellas medidas dirigidas al tratamiento y a la rehabilitación de una enfermedad para ralentizar su progresión intentando mejorar la calidad de vida de los pacientes por otro lado en cuanto al acceso de los alimentos en la población según la ONU tres de cada 10 mexicanos no tienen acceso a alimentos seguros y nutritivos y es precisamente la falta de acceso a una alimentación adecuada puede traer fuertes consecuencias para la salud de las personas y para el desarrollo infantil, en específico la obesidad o la desnutrición, de esta manera, los niños que viven en hogares que no tienen un acceso a alimento suficiente, seguro y de calidad, tienen mayor probabilidad de sufrir retraso en su crecimiento, pero esto no solo sucede en México si no que ocurre a nivel mundial, donde las personas tienen dietas alimentarias insuficientes en calidad de alimentos y de nutrientes ha incrementado.

Alimentación para toda la población, prevención secundaria y terciaria, acceso a alimentos, alimentos básicos para la nutrición.

“Una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad”
(OMS,2010)

En cuanto a la alimentación para toda la población, esta debe ser completa porque debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo como los hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua, tiene que ser equilibrada donde los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día. Tiene que ser suficiente la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional. Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud. Tiene que ser variada debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios, por otro lado cuando hablamos prevención primaria nos referimos que está dirigida a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud, por tanto, se realiza sobre las personas sanas. Algunas de estas medidas preventivas consisten en: la vacunación, la reducción de los accidentes en el domicilio, el control de los factores de riesgo cardiovascular o las campañas que promueven hábitos de vida saludables (como evitar o limitar el consumo de alcohol o fomentar la práctica de ejercicio físico moderado) prevención secundaria son las medidas dirigidas a detener o retrasar el progreso de una enfermedad que ya tiene una persona. Las mismas consisten en la detección, diagnóstico y tratamiento precoz de la enfermedad. Un ejemplo de prevención secundaria son las campañas para

la detección precoz del cáncer de mama en la prevención terciaria son aquellas que se lleva a cabo con el fin de retardar o reducir las complicaciones y secuelas de una enfermedad que ya tiene la persona. El objetivo es mejorar la calidad de vida del paciente. Por otra parte en alimentos básicos para la nutrición son por ejemplo lácteos, huevos, carnes rojas, carnes blancas, pescado, legumbres, v cereales, pan y arroz integrales o pasta, hortalizas, frutas.

He llegado a la conclusión que desafortunadamente en cuanto al acceso a los alimentos en Mexico existen muchas carencias, donde no todas las familias Mexicanas pueden consumir todo lo adecuado para tener una dieta equilibrada si no mas bien las familias un nivel económico mejor o alto pueden satisfacer las necesidades nutricionales adecuadamente y la alimentación para la población debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo, donde el requerimiento calórico para cada persona en particular deberá ser determinado por un profesional en nutrición, considerando edad, sexo, complejión, actividad, situaciones especiales como diabetes, obesidad, desnutrición, etc ademas de ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En todo deberán estar presentes hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua y por supuesto que deber ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía y como ya mencione los alimentos básicos son por ejemplo los lácteos, huevos, carnes rojas, carnes blancas, pescado, legumbres, v cereales, pan y arroz integrales o pasta, hortalizas, frutas. Y por ultimo pero no menos importante que mencione a lo largo del ensayo acerca de los tipos de prevención como la prevención primaria que evita la adquisición de la enfermedad (vacunación, eliminación y control de riesgos ambientales, educación sanitaria, etc.) la prevención secundaria va encaminada a detectar la enfermedad y la prevención terciaria que comprende aquellas medidas dirigidas al tratamiento y a la rehabilitación de una enfermedad.

Referencia bibliográfica

OMS. (2010). Alimentación en Mexico, boletín nutricional. Mexico. 12-2

alimentos son básicos para la nutrición



Acceso alimentos

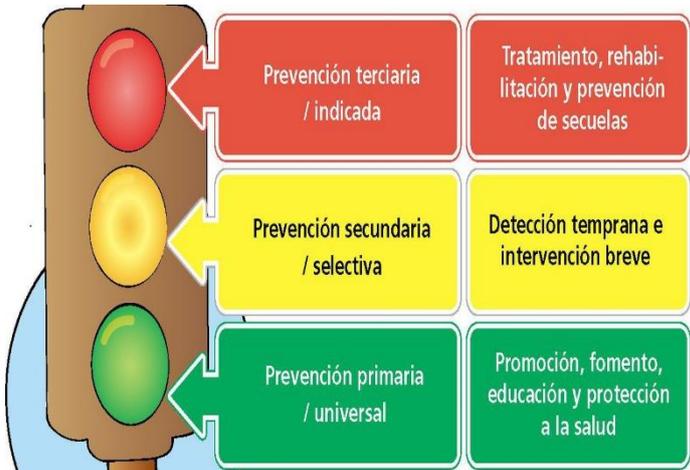


ACCESO A LOS ALIMENTOS

- Que los alimentos lleguen al mercado a tiempo a un precio que la población los pueda comprar.



prevención primaria secundaria y terciaria



La prevención significa anticiparse a un hecho, impedir que ocurra, y en ese sentido, se refiere a todas las medidas y técnicas que se adoptan para evitar la aparición de

	A QUIÉN SE DIRIGE	OBJETIVO	EJEMPLO
PRIMARIA	A grandes grupos de población, incluso a la totalidad. 	Actúa sobre la causa del problema, disminuyendo el factor de riesgo o aumentando el factor de protección. Actúa sobre personas sanas, para mantener ese nivel de salud 	Vacunación 
SECUNDARIA	Grupos de riesgo. 	Se centra en el detección del problema de salud y la detención del proceso. Busca disminuir la prevalencia 	Mamografía en mujeres mayores de 50 años 
TERCIARIA	Grupos en los que la patología ha sido detectada. 	Ya está instaurada la enfermedad. Buscamos enlentecer el avance de la enfermedad y prevenir las complicaciones 	Prevenir la aparición del "pie diabético" en un paciente con diabetes 



Velásquez, G. (2016). Fundamentos de alimentación saludable. UNAM.

Vignolo, J (2018). Niveles de atención, de prevención y atención primaria secundaria y terciaria de la salud. Archivos de Medicina interna, 33(1), 7-11.

Fernández G (2018). La alimentación del hombre del mañana (No. 630/S252). Unesco.

Guía, S. E. D. N. C. (2014). de la alimentación saludable. SENC: Madrid.