

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia: Nutrición

Tema: Ensayo de: Alimentación para toda la población;

Prevención secundaria y terciaria; Acceso a alimentos y

¿Qué alimentos son básicos para la nutrición?

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumna:

Vanessa Estefanía Vázquez Calvo

Semestre y grupo:

3 B

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 09 de noviembre 2020.

Cada persona, dependiendo de la edad en la que se encuentre o de su estado de salud, requiere una alimentación adaptada a sus necesidades. Desde la infancia hasta la edad adulta, las cantidades de alimentos y de nutrientes que nuestro cuerpo necesita cambian considerablemente, aunque hay algunos aspectos básicos que debemos tomar en cuenta indistintamente de la edad, como es la necesidad de comer fruta y verdura fresca a diario y evitar excesos de grasa y azúcares dentro de una dieta de máxima variedad.

Una alimentación equilibrada es la que nos aporta las cantidades de nutrientes necesarios para la actividad diaria que realizamos y para conservar un buen estado de salud. Debemos realizar tres comidas principales al día, que incluyan alimentos complementarios, es básico para una buena alimentación. Además, es recomendable comer algo ligero a media mañana (colación) y merendar a media tarde.

ALIMENTACIÓN PARA TODA LA POBLACIÓN

Todos somos parte de una familia y esto nos obliga a que debemos conocer los alimentos y sus nutrientes, cómo combinarlos y cocinarlos es la clave para estar sanos, para garantizar el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo y mejorar la calidad de vida.

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.

Debido a que una buena nutrición reduce la mortalidad materna, neonatal e infantil. Una mejora de la supervivencia infantil ayuda a frenar el crecimiento poblacional al aumentar los intervalos entre nacimientos y al reducir la demanda por tener familias numerosas.

De esta manera también se pueden reducir las enfermedades crónicas degenerativas como la obesidad; diabetes tipo 1 y 2; HTA; enfermedades cerebrovasculares, entre otras.

PREVENCIÓN SECUNDARIA Y TERCIARIA

En cuanto a la prevención secundaria y terciaria hay que tener en cuenta que la dieta que se lleve en nuestro estilo de vida va a repercutir o beneficiar según el tipo de alimentación que estamos acostumbrados a ingerir. La nutrición es fundamental para el ser humano desde el momento mismo cuando es concebido. Desde el punto de vista de la Salud Pública, en todos los estadios del ciclo de vida se puede observar que déficits o excesos de nutrientes influyen negativamente en el desarrollo de una persona que provocan consecuencias en su salud en el corto y largo plazo.

La Nutrición en Salud Pública puede ser definida como la ciencia que estudia la relación entre dieta y salud en el nivel poblacional, así como el desarrollo de intervenciones nutricionales en el nivel comunitario, con el objeto de mejorar el estado de salud de las poblaciones.

Los antecedentes descritos anteriormente revelan la importancia de la nutrición para la salud de la población y la responsabilidad del sector sanitario, en la implementación de programas dirigidos a revertir estos problemas.

Un ejemplo en prevención primaria, secundaria y terciaria para la obesidad y diabetes sería que en prevención primaria se llevaría a cabo la eliminación de factores que puedan provocar lesiones o añadiendo factores protectores que pueden evitar lesiones antes de que aparezcan, siendo su objetivo principal el impedir o retrasar la aparición de la misma. Como ejemplo sería evitar exposición solar es eliminar factor de riesgo de cáncer de piel. Hidratarse y tomar frutas ricas en antioxidantes podría proteger o retrasar la aparición de lesiones en la piel. Otro ejemplo sería el conjunto de actividades higiénico-dietéticas o sanitarias, promovidas por el personal sanitario, por la comunidad o por los gobiernos, y llevadas a cabo por un individuo o dirigidas a una población para evitar que aparezca una determinada enfermedad. En estas abarcan la vacunación, cepillado

de dientes y la administración de yodo en alimentos como la sal para prevenir el hipotiroidismo.

La prevención secundaria consiste en detectar las enfermedades en estados muy tempranos y aplicar tratamiento precoz. La intervención tiene lugar al principio de la enfermedad, siendo su objetivo principal el impedir o retrasar el desarrollo de la misma. Suelen ser pruebas de "screening". Como ejemplo sería La mamografía para la detección precoz del cáncer de mama. Medicación con hipolipemiantes para evitar la progresión de placas de aterosclerosis en pacientes con aumento del colesterol. La prevención terciaria consiste en reducir el daño mediante el tratamiento y la rehabilitación de una enfermedad establecida. Se realiza cuando ya se ha instaurado la enfermedad, y se intenta evitar que empeore y que se produzcan complicaciones. La intervención tiene lugar en plena enfermedad, siendo su objetivo principal eliminar o reducir las consecuencias o secuelas del desarrollo de la misma.

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).

¿QUÉ ALIMENTOS SON BÁSICOS PARA LA NUTRICIÓN?

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas”. Es por eso que se necesitan los alimentos ideales para la alimentación ya que consiste en “la obtención, preparación e ingestión de alimentos”. Así pues, todos los seres humanos estamos a dieta a diario, la diferencia radica en el tipo de dieta que debe consumir cada persona con base en la edad, el sexo, la estatura, el peso, la condición clínica, económica, y social.

Para tener una buena nutrición es importante tomar en cuenta los siguientes puntos:

1. Todos los nutrimentos son importantes, no hay ni buenos ni malos, además si uno de éstos no está presente, es suficiente para que la persona enferme o muera.
2. Cada nutrimento es diferente y la cantidad que se necesita también.

Cada dieta debe contener:

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son fuente de energía en la dieta, y representan aproximadamente la mitad de las calorías totales. Los principales carbohidratos de la dieta se pueden clasificar en: 1) monosacáridos; 2) disacáridos, y 3) polisacáridos.

Macronutrientes

Los macronutrientes son “nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar”.

Para una buena nutrición en niños y adolescentes se deben de tomar en cuenta alimentos básicos que se pueden dividir en tres categorías que son los que brindan al organismo proteína y calcio como son el yogurt, la leche, la carne, pollo, huevos, pescado .Todos estos alimentos ayudan al organismo en el crecimiento y desarrollo, por esto son conocidos como los alimentos reparadores.

Después están los que brindan al organismo vitaminas y minerales como las frutas y vegetales; estos se van a encargar de la buena digestión en el cuerpo y se conocen como los reguladores.

Por último, pero no por esto menos importantes se encuentran los energéticos, que como su mismo nombre lo indica son todos aquellos alimentos como los cereales, arroz, papa, yuca y grasas que van a aportar energía al organismo, para que el mismo pueda realizar sus actividades diarias.

Es importante recordar que para tener una alimentación balanceada no se trata de consumir un solo grupo de los antes mencionada. Una alimentación sana trata realmente de combinar los tres grupos en proporciones justas para la edad y peso de la persona.

CONCLUSIÓN

Debemos ser cuidadosos con nuestra alimentación independientemente que sea accesible o no, debemos recordar que el proceso de la alimentación debe cumplir con ciertas características: adecuada, accesible, variada, suficiente e inocua. 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.

BIBLIOGRAFIA:

1. https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/images/guia-alimenta-tu-salud_tcm1069-421478.pdf
2. https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/alimentacion_nutricion_saludable.pdf
3. Población, alimentación, nutrición y planificación familiar. (s. f.). CRECIMIENTO DE LA POBLACIÓN. Recuperado 6 de enero de 2021, de <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s09.htm>
4. <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>