



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

Ensayos

Presenta:

Minerva Patricia Reveles Ávalos

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 10/01/2021.

Alimentación para toda la población

La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.

La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo de aparición de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus. La investigación epidemiológica ha demostrado una estrecha relación entre la alimentación y el riesgo para desarrollar ENT, caracterizada por una elevada morbilidad y mortalidad, por lo que es necesario establecer normas de referencia que sirvan de guía para garantizar un estado nutricional adecuado.

El modelo de una alimentación saludable contribuye a un excelente estado nutricional y a una mejor calidad de vida en las personas. Se revisan algunos de los estudios más sólidos y recientes que abordan esta temática.

La mala nutrición, en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana. La desnutrición contribuye a cerca de un tercio de todas las muertes infantiles. Las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad en todo el mundo están asociadas a un aumento en las ENT

El incremento del sobrepeso y la obesidad en todo el mundo alcanza cifras pandémicas y constituye uno de los principales desafíos para la salud pública. Personas de todas las edades y condiciones se enfrentan a este tipo de mala nutrición, a consecuencia de la cual están aumentando vertiginosamente, incluso en los países en desarrollo, enfermedades relacionadas con el régimen alimentario.

Existen diversos elementos y factores, que son indispensables a los seres vivos. La alimentación, por su condición esencial y continua es uno de ellos. Esta constituye una secuencia de actos voluntarios y conscientes que van desde la planificación, producción, selección, preparación, elaboración e ingestión de los alimentos. Estos actos son susceptibles de ser modificados por la acción de influencias externas educativas, culturales y económicas.

Aplicación para recomendaciones según peso

Peso normal

- Si el Índice de Masa Corporal indica que el peso es apropiado, un plan de alimentación servirá para mejorar y mantener hábitos de alimentación así como para prevenir el sobrepeso.
- Requerimiento promedio de energía para mujeres 1600-1800 kcal
- Requerimiento promedio de energía para hombres 1800-2000 kcal

Sobrepeso

Si el Índice de Masa Corporal indica que presenta sobrepeso, es necesario hacer algunas pequeñas modificaciones en hábitos alimentarios para alcanzar un peso apropiado.

- Dieta hipocalórica promedio para mujeres 1200-1400 kcal
- Dieta hipocalórica promedio para hombres 1400-1600 kcal

Obesidad

Si el Índice de Masa Corporal indica que padece obesidad, debe acudir lo antes posible con un profesional de la salud, quien le indicará los cambios que debe realizar en su estilo de vida, incluyendo, por supuesto, los de alimentación y actividad física.

Se ha planteado que para lograr mantener un adecuado estado nutricional de los individuos y de la comunidad, es necesaria la interrelación de una serie de factores como son: la disponibilidad de alimentos, el acceso a ellos y su consumo. Este proceso o fenómeno es conocido como seguridad alimentaria, y tiene por objeto proporcionar al organismo las sustancias nutritivas necesarias para la vida, lo que significa que la salud dependerá, en gran medida, de los alimentos que se ingieran. El alimento es la categoría fundamental en ese proceso, de manera que el "alimento" se entiende como las sustancias presentes en la naturaleza, de estructura química más o menos compleja, que portan los nutrientes. Ejemplo: carnes, pan, leche, queso, plátano, papa, acelga, guayaba y otro.

Prevención secundaria y terciaria

Se entiende como prevención a la definición adoptada por la organización Mundial de la salud (OMS) en 1998, y que se refiere a las “Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo sino también detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”.

La prevención tiene como base desarrollar recursos que puedan evitar la aparición de la enfermedad. Significa que se deben realizar acciones anticipatorias a situaciones indeseables, con el fin de promover el bienestar y reducir el riesgo de enfermar.

PREVENCION PRIMARIA

- Apunta a reducir la susceptibilidad de las personas a la enfermedad.
- Identificar y eliminar factores de riesgo.
- La inmunización, quimioprofilaxis y educación sanitaria entran en esta categoría
- Nutrición, ejercicio físico y prevención de accidentes.

PREVENCION SECUNDARIA

- Se basa en la detección precoz de la enfermedad de forma que el tratamiento se pueda iniciar antes de que se produzcan daños que resulten irreversibles.
- Prevención en la fase preclínica o asintomática de la enfermedad
- HTA, Cáncer de mama y de colon

Acceso a alimentos

La nutrición es el factor más fuertemente relacionado para determinar el estado de salud de la población, interviene en las esferas, biológica, psicológica y social; en la esfera social se relaciona con el aspecto de economía, puesto que la población bien alimentada tiene capacidad de incrementar las actividades productivas y desarrollo

de las naciones, el hambre perpetúa la pobreza al impedir que las personas desarrollen sus potencialidades y contribuyan al progreso de sus sociedades, estimaciones, en el año 2002, el 44 % de la población de América Latina vivía en situación de pobreza y que las personas pobres eran poco más de 220 millones. De estas, algo más de 97 millones, el 19.4% de la población de la región, se encontraban en situación de indigencia o pobreza extrema.

El derecho a no sufrir de hambre y malnutrición es un derecho fundamental, todo ser humano tiene derecho a una alimentación adecuada y suficiente, las personas deberían de tener en todo momento acceso a los alimentos en calidad y cantidad adecuadas para llevar una vida saludable en todos los ciclos de la vida.

El derecho a tener una alimentación adecuada aparece en el Artículo 11 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, en él se hace mención que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure a él y su familia la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido y vivienda adecuada.

El derecho a una alimentación adecuada impone tres tipos diferentes de obligaciones a los Países:

Respetar el acceso a una alimentación adecuada, los estados no deberán adoptar medida alguna que impida el acceso, sin embargo esta resolución pareciera que es básicamente estática, sino que el estado debería tener un doble enfoque, asistencia inmediata y promoción de desarrollo de la agricultura sustentable tal como lo realiza la FAO

Proteger el acceso a través de la adopción de medidas para evitar que las empresas o los particulares no priven a las personas del acceso a una alimentación adecuada, En Venezuela se ha adoptado la ley contra el acaparamiento de alimentos a fin de prevenir los delitos contra la seguridad alimentaria, una de las aplicaciones inmediatas ha sido la anulación de las concesiones a mercados que venden con sobre precio

La obligación de facilitar y cumplir significa que el Estado debe procurar iniciar actividades con el fin de fortalecer el acceso y la utilización por parte de la población de los recursos y medios que aseguren sus medios de vida, incluida la seguridad alimentaria, El Gobierno de Colombia apoya la Red de Seguridad alimentaria fomentando en las personas del sector rural convertir las fincas en centros de acopio o autoconsumo, de esta red se han beneficiado 1.6 millones de personas

¿Qué alimentos son básicos para la nutrición?

Un estilo de vida saludable conlleva muchas decisiones. Entre ellas, la elección de una dieta o un plan de alimentación equilibrado. Entonces, ¿cómo se elige un plan de alimentación saludable? Comencemos por definir qué es un plan de alimentación saludable.

Según las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, un plan de alimentación saludable tiene en cuenta lo siguiente:

- Resalta la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Incluye carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces
- Contiene poca cantidad de grasas saturadas, grasas trans colesterol, sal (sodio) y azúcares adicionales
- Se mantiene dentro de sus necesidades calóricas diarias

Un plan de alimentación saludable para controlar el peso incluye una variedad de alimentos que quizás usted no haya considerado. Si la “alimentación saludable” le hace pensar en los alimentos que no puede comer, trate de concentrar su atención en todas las comidas nuevas que puede comer:

- Frutas frescas: no piense solo en manzanas y bananas. Esas son excelentes opciones, pero pruebe también algunas frutas “exóticas”. ¿Qué le parece un mango? ¡O una piña jugosa o un kiwi! Cuando no sea la temporada de su

fruta fresca preferida, puede probar las versiones congeladas, enlatadas o secas de las frutas frescas que le gustan. Una advertencia acerca de las frutas enlatadas es que pueden contener azúcares o jarabes adicionales. Asegúrese de elegir las variedades de frutas que sean envasadas en agua o en su propio jugo.

- Verduras frescas: pruebe algo nuevo. Es posible que descubra que le gustan las verduras a la parrilla o al vapor sazonadas con hierbas que aún no ha probado, como el romero. Puede sofreír las verduras en una sartén antiadherente con un poco de aceite en aerosol. O pruebe con verduras congeladas o enlatadas para preparar un acompañamiento rápido, solo necesita calentar en el microondas y servirse. Cuando pruebe verduras enlatadas, busque las que vienen sin sal adicional, sin mantequilla ni salsas de crema. Comprométase a ir a la sección de verduras y probar una nueva verdura por semana.
- Alimentos ricos en calcio: puede ser que piense automáticamente en un vaso de leche baja en grasa o sin grasa cuando alguien dice que debe “comer más productos lácteos”. Pero, ¿qué pasa con los yogures bajos en grasa y sin grasa que no contienen azúcares adicionales? Estos vienen en una amplia variedad de sabores y pueden ser un excelente sustituto de los postres para los que les gusta el dulce.

Bibliografía:

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html>

<https://med.unne.edu.ar/sitio/multimedia/imagenes/ckfinder/files/files/Carrera-Medicina/MEDICINA-I/semio/ramos072010.pdf>

https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2018-02/8_0.pdf

<https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>

<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>

<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/grupos-basicos-alimentos>

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2007/spn074i.pdf>

http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/post-2015/Grey_boxes_Targets_indicators_SP.pdf