



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:
NUTRICION
Ensayo

L.N. Daniela Rodríguez Martínez
Alumna. Heydi Antonia Coutiño Zea

3-“B”

Lugar y fecha
Comitán de Domínguez Chiapas a 10/01/2021.

ALIMENTACION PARA TODA LA POBLACION

Muchos intelectuales y muchos de los que trabajan en el campo del desarrollo consideran que el tamaño de la población mundial y su crecimiento acelerado es el mayor problema y la más grave amenaza para la humanidad. Claramente, la relación del número de personas con la cantidad de alimento disponible tiene un impacto en la nutrición, pero ¿cómo interactúan estos dos factores? A finales del siglo dieciocho el economista político británico Thomas Malthus, especuló que el crecimiento de la población podría superar muy pronto la producción y suministro de alimentos. A finales del siglo veinte, esto no había ocurrido, pero la malnutrición está bastante extendida.

Muchos libros y artículos de revistas tratan sobre temas importantes de población, demografía y planificación familiar, que deberían consultar quienes deseen entender mejor los asuntos de población. Este capítulo trata brevemente sobre aspectos de fertilidad y planificación familiar en cuanto a su relación con la nutrición y señala su importancia para el mundo y sobre todo para los países en desarrollo, donde el crecimiento demográfico es mayor. La alimentación es un proceso complejo en el que intervienen múltiples factores, alimentarse bien es uno de los caminos más confiables para proteger y mejorar la salud. La alimentación ha jugado un papel importante en nuestras vidas.

Desde 1971, la FAO ha venido perfeccionando un sistema integrado e informatizado para compilar y mantener, en forma de registros de suministros/utilización, estadísticas agrícolas actuales sobre 30 productos alimenticios básicos de los sectores de la agricultura y la pesca y 310 productos elaborados derivados de los anteriores en alrededor de 200 países y territorios, con series de datos desde 1961 hasta 1990. Si se suma la cantidad total de productos alimenticios obtenidos en un país a la cantidad total de alimentos importados se obtiene una cifra que, una vez ajustada de acuerdo con los posibles cambios que puedan haberse registrado desde el comienzo del período de referencia, indica los suministros disponibles durante dicho período.

PREVENCIÓN SECUNDARIA Y TERCIARIA

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. Busca la detección de la enfermedad en los estados precoces bajo los siguientes principios

Un ejemplo de lo que es la medicina preventiva secundaria son las campañas para la detección precoz del cáncer de mama.

- ✚ Se dirige a niños y adolescentes con una posible predisposición de padecer obesidad por peso alto al nacer, causas genéticas, tendencia familiar a la obesidad, etc. o bien por estar sometido a tratamientos que producen ganancia de peso excesiva.
- ✚ Prestará especial atención a los periodos críticos que predisponen a la obesidad futura y que son el exceso de peso al nacer, al año de vida, entre los 5 y los 7 años y a los 10-12 años. En estos casos, y en los sujetos con factores de riesgo detectados, es obligado hacer un seguimiento con estudio anual del IMC y/o indicadores similares. La falta de precisión del IMC para discriminar si su aumento se debe a un exceso de grasa o de músculo, así como su poca fiabilidad en estaturas extremas, hace que algunos autores sugieran, en estos casos, añadir el índice de Rorher o índice ponderal, que se corresponde con el porcentaje de grasa corporal y no se correlaciona con la altura, siendo por ello más adecuado en niños y adolescentes.

Prevención terciaria

Es aquella que se lleva a cabo con el fin de prevenir, 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. Centrada en el tratamiento y rehabilitación de los pacientes así como en la gestión de las enfermedades asociadas a la obesidad. Sus principales directrices son:

- ✚ a) Desarrollará la prevención del riesgo cardiovascular conocida su alta relación con la obesidad.
- ✚ Deberá contemplar la modificación de hábitos mediante la terapia cognitivoconductual como la estrategia más viable; esta opción terapéutica es la que

está demostrando más éxito en el tratamiento de la obesidad. Se debería incluir como un primer paso en el abordaje de los pacientes con exceso de peso, desde los primeros estadios en las consultas de Atención Primaria, hasta los estados más avanzados y refractarios al tratamiento, realizados por los especialistas en las consultas de atención especializada.

Ejemplos de ello son: la rehabilitación postinfarto agudo de miocardio o postictus, el entrenamiento y educación de los niños con síndrome de Down, etc.

ACCESO A ALIMENTOS

Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana. (Cumbre Mundial sobre la Alimentación, 1996) Esta definición, comúnmente aceptada, señala las siguientes dimensiones de la seguridad alimentaria:

Disponibilidad de alimentos: La existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada, suministrados a través de la producción del país o de importaciones (comprendida la ayuda alimentaria).

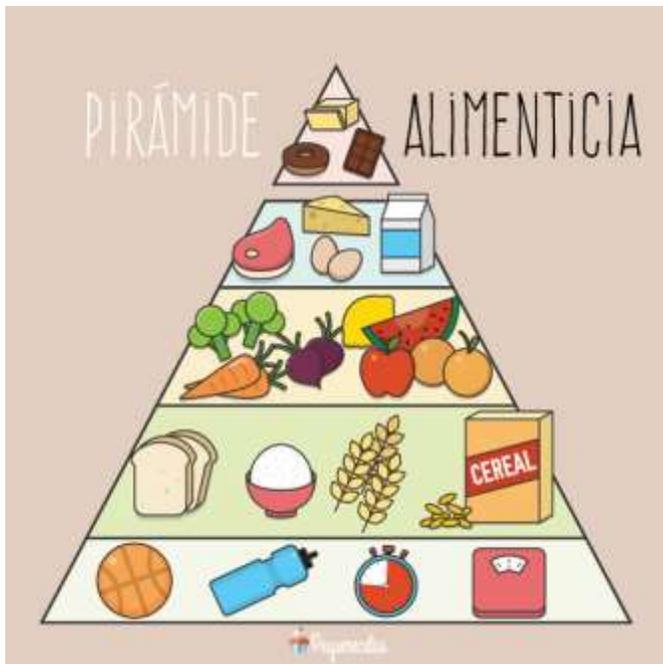
Acceso a los alimentos: Acceso de las personas a los recursos adecuados (recursos a los que se tiene derecho) para adquirir alimentos apropiados y una alimentación nutritiva. Estos derechos se definen como el conjunto de todos los grupos de productos sobre los cuales una persona puede tener dominio en virtud de acuerdos jurídicos, políticos, económicos y sociales de la comunidad en que vive (comprendidos los derechos tradicionales, como el acceso a los recursos colectivos).

Utilización: Utilización biológica de los alimentos a través de una alimentación adecuada, agua potable, sanidad y atención médica, para lograr un estado de bienestar nutricional en el que se satisfagan todas las necesidades fisiológicas. Este concepto pone de relieve la importancia de los insumos no alimentarios en la seguridad alimentaria.

Estabilidad: Para tener seguridad alimentaria, una población, un hogar o una persona deben tener acceso a alimentos adecuados en todo momento. No deben correr el riesgo de quedarse

sin acceso a los alimentos a consecuencia de crisis repentinas (por ej., una crisis económica o climática) ni de acontecimientos cíclicos (como la inseguridad alimentaria estacional). De esta manera, el concepto de estabilidad se refiere tanto a la dimensión de la disponibilidad como a la del acceso de la seguridad alimentaria.

¿QUE ALIMENTOS SON BASICOS PARA LA ALIMENTACION?



Una dieta balanceada: Necesita comer alimentos variados para obtener todos los nutrientes y fibras que su cuerpo necesita. Los cinco grupos principales de alimentos son:

- ✚ alimentos con almidón, incluidos el pan, las pastas, el arroz y las papas
- ✚ frutas y verduras
- ✚ leche y otros productos lácteos
- ✚ carne, pescado, huevos, frijoles y otras fuentes no lácteas de proteínas
- ✚ alimentos con alto contenido de grasa o azúcar

Los alimentos básicos se elaboran a partir de harina de cereales, como el pan y la pasta, las tortillas de maíz o de trigo, o bien se

cocinan directamente como el arroz, las legumbres, o los tubérculos como patatas o papas, el ñame, la mandioca o la yuca, entre otros. En algunas zonas el empleo de pescado puede ser considerado un alimento básico por ser zonas cercanas a espacios marítimos, o con agua, mientras que en zonas de interior puede ser considerada por el contrario la carne y no el pescado.

BIBLIOGRAFIAS:

- ✓ ¿Cuáles son los alimentos básicos en una buena Alimentación? sites.google.com › site › paso-3-cmi › 1-cuales-son-los-ali...
- ✓ Dehollaín P. Conceptos y factores condicionantes de la Seguridad Alimentaria en hogares. Archivos Latinoamericanos de Nutrición 1995;45 (1):338-40
- ✓ Crovetto M, García C. Una propuesta de indicadores de Seguridad Alimentaria. Rev Chil Nutr 1990;18: 7-10
- ✓ Situación de la Seguridad Alimentaria en América Latina. Rev Chil Nutr 1991;19 (1):17-24
- ✓ <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002093.htm>