



Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

NUTRICIÓN

ENSAYO ALIMENTACION PARA TODA A POBLACIÓN, PREVENCIÓN SECUNDARIA Y TERCIARIA, ACCESO A ALIMENTOS, ¿QUÉ ALIMENTOS SON BASICOS PARA LA NUTRICIÓN?

Alumna:

Polet Viridiana Cruz Aguilar

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Comitán de Domínguez, Chiapas a enero del 2021

ALIMENTACION PARA TODA LA POBLACION

La alimentación es una parte fundamental para todos ya que es vital para un buen crecimiento en toda la población, el hombre ha ido aumentando a pasos muy pequeños desde 2015, en el 2018 se estimaba que millones se iba a dormir con estomago vacío y al mismo tiempo enfermedades como la obesidad y sobrepeso iban en aumento.

Previamente, las dos décadas anteriores al año 2000 fueron testigos de una serie de fenómenos paralelos: el aumento paulatino de la demanda mundial de alimentos, el crecimiento de la población global, unas cosechas récord, mejoras en los salarios y la diversificación de las dietas. Gracias a ello, los precios de los alimentos fueron bajando.



Sin embargo, a partir de 2004 el aumento de la producción no pudo mantenerse al mismo nivel en el que crecía la demanda, por lo que los precios de la mayoría de los cereales comenzaron a subir. Las cosechas en el 2005 fueron pésimas ya que se empezaron a dar diezmos pero en él y conforme subió el petróleo este también lo fue haciendo.

RETO DEL HAMBRE CERO

Ban Ki-moon, Secretario General de las Naciones Unidas (2007-2016) lanzó el Reto del Hambre Cero durante la Cumbre Mundial sobre el Desarrollo Sostenible (Río+20) en 2012. El Reto del Hambre Cero se puso en marcha para inspirar un movimiento global que lograra un mundo sin hambre en una generación. Esta iniciativa busca:

- Poner fin al retraso en el crecimiento en niños y niñas menores de dos años;
- Lograr que el 100% de las personas tenga acceso a una alimentación adecuada, durante todo el año;
- Conseguir que todos los sistemas alimentarios sean sostenibles;
- Aumentar un 100% la productividad y el ingreso de los pequeños agricultores;
- Acabar con las pérdidas después de la cosecha y el despilfarro de alimentos.

OBJETIVOS DEL DESARROLLO SUSTENTABLE

- Poner fin al hambre y asegurar el acceso de todas las personas a una alimentación sana y nutritiva;
- Poner fin a las formas de malnutrición;

- Duplicar la productividad agrícola y los ingresos de los productores de alimentos en pequeña escala;
- Asegurar la sostenibilidad de los sistemas de producción de alimentos;
- Aumentar las inversiones en la investigación agrícola;
- Corregir y prevenir las restricciones y distorsiones comerciales en los mercados agropecuarios mundiales;
- Adoptar medidas para asegurar el buen funcionamiento de los mercados de productos básicos alimentarios.

PREVENCION PRIMARIA Y SECUNDARIA EN LA NUTRICIÓN

Prevención primaria:

Se presentan distintos criterios los cuales vienen siendo:

- Tener acorde a la edad una dieta variada contando con cada uno de los elementos alimenticios y un aporte calórico adecuado
- Ingerir el aumento de frutas y verduras
- Evitar el consumo de grasas y aumentar el consumo de pescados y carne magra
- Tener una ingesta de colesterol <300mg/día y grasa <30%
- Dejar hábitos malos hacia la salud y enfocarse en tener una mejor alimentación y actividad física.

Prevención secundaria:

- El objetivo de esta prevención es evitar que las enfermedades tengan un progreso haciendo que se limite el daño o la complicación de la enfermedad
- Reducir el riesgo y la velocidad de la progresión de las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición para mantener la funcionalidad y la calidad de vida
- La degeneración muscular senil y la hipoacusia senil influyen en la función y la dieta participa en la conservación de la función.

ACCESO A LOS ALIMENTOS

¿Qué es el acceso de 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.



Los derechos son definidos como conjunto de todos los grupos de producción sobre cual las personas pueden tener el dominio de acuerdos jurídicos, políticos, económicos y sociales en la comunidad en la que vive

¿Cuáles son las metas?

1. -El acceso a los alimentos: Todas las personas tienen acceso a una alimentación adecuada (inocua, asequible, diversa y nutritiva) durante todo el año.

La prevalencia de la subalimentación de la FAO ha sido el principal indicador de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) para el seguimiento del acceso a los alimentos a nivel nacional. Aunque es un indicador importante de las tendencias a largo plazo, no refleja aspectos importantes de la calidad de la dieta y no puede monitorear los efectos de los choques y los cambios rápidos. Por lo tanto, recomendamos el uso de la prevalencia de los hogares con un consumo insuficiente de alimentos (medida por la Puntuación del Consumo de Alimentos). Este indicador es una medida de la diversidad de la dieta y la frecuencia del consumo.

UN ACCESO A LOS ALIMENTOS FRESCOS Y SALUDABLE PODRIAN REDUCIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Se dice que el adquirir alimentos frescos podría tener un factor clave en la prevención de enfermedades como cardiovasculares, diabetes y obesidad.

Los investigadores encontraron que la disponibilidad de alimentos frescos cerca de sus casas fue clave para la condición de sus arterias.



Por su parte, Jeffrey Wing, colíder del trabajo y profesor asistente de salud pública de la Universidad Estatal de Grand Valley, aseguró que «la idea es que un mayor acceso a alimentos más saludables podría haber fomentado unas dietas más saludables y, a su vez, menos formación de placa coronaria».

¿QUÉ ALIMENTOS SON BASICOS EN LA NUTRICIÓN?

La alimentación es una parte fundamental para una buena nutrición y que nuestro metabolismo se encuentre en constante homeostasis.

Es importante seguir una dieta o una alimentación balanceada garantiza una vida sana y saludable para todo cierto tipo de edad que incluya los alimentos básicos como son:

- Los granos,
- Cereales y tubérculos
- Vegetales y hortalizas
- Frutas
- Lácteos y derivados
- Carnes blancas y rojas, huevo
- Azúcares simples y grasas



Debe tenerse especialmente cuidado y evitar el consumo de comida chatarra y bebidas carbonadas, que son dañinas para la salud de niños y jóvenes.



Los alimentos que son básicos en una buena alimentación se dividen en tres grupos:

1. Los que brindan al organismo proteína y calcio, como el yogurt, la leche, la carne, pollo, huevos, pescado. Todos los alimentos antes mencionado ayudan al organismo en el crecimiento y desarrollo, por esto son conocidos como los alimentos reparadores.
2. Aportan 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.
3. 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.

BIBLIOGRAFÍAS

1. *¿Cuáles son los alimentos básicos en una buena alimentación en niños y adolescentes? - Derecho a Nivel de Vida Adecuado de Alimentación.* (2015). alimentacion saludable.

<https://sites.google.com/site/2perezrodriguezeacfgtpr02/paso-3-cmi/1-cuales-son-los-alimentos-basicos-en-una-buena-alimentacion-en-ninos-y-adolescentes>

Alimentación. (2020, 21 diciembre). Naciones Unidas.

<https://www.un.org/es/sections/issues-depth/food/index.html>

L. (2016, 21 agosto). *El fácil acceso a alimentos frescos y saludables podría favorecer la salud del corazón.* LARED21. <https://www.lr21.com.uy/salud/1301373-alimentacion-saludable-acceso-salud-corazon>

Organic Agriculture: Seguridad alimentaria. (2007). ORGANIC AGRICULTURE.

[http://www.fao.org/organicag/oa-specialfeatures/oa-](http://www.fao.org/organicag/oa-specialfeatures/oa-foodsecurity/es/#:%7E:text=Acceso%20a%20los%20alimentos%3A%20Acceso,apropiado)

[foodsecurity/es/#:%7E:text=Acceso%20a%20los%20alimentos%3A%20Acceso,apropiados%20y%20una%20alimentaci%C3%B3n%20nutritiva.&text=De%20esta%20manera%2C%20el%20concepto,acceso%20de%20la%20seguridad%20alimentaria.](http://www.fao.org/organicag/oa-specialfeatures/oa-foodsecurity/es/#:%7E:text=Acceso%20a%20los%20alimentos%3A%20Acceso,apropiados%20y%20una%20alimentaci%C3%B3n%20nutritiva.&text=De%20esta%20manera%2C%20el%20concepto,acceso%20de%20la%20seguridad%20alimentaria)