

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

**“Ensayo sobre: Alimentación para toda la población
Prevención secundaria y terciaria
Acceso a alimentos
¿Qué alimentos son básicos para la nutrición?”**

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Alumno:

Oswaldo Morales Julián

3- “B”

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 10/01/2021.

“Introducción”

Alimentación para toda la población

Las necesidades nutricionales difieren en cierta medida durante los diversos períodos de la vida. Las mujeres en edad reproductiva tienen necesidades adicionales debido a la menstruación y, por supuesto, durante el embarazo y la lactancia. Los bebés y los niños tienen mayores necesidades por unidad de peso que los adultos, principalmente porque están en crecimiento. Las personas mayores también son un grupo vulnerable; están expuestos a un riesgo mayor de desnutrición que los adultos jóvenes.

Ciertas enfermedades carenciales son prevalentes en grupos específicos de la población. (Las enfermedades se describen y tratan en la Parte III.) El presente capítulo trata las diferentes necesidades energéticas de las personas en las varias etapas del ciclo de vida.

Los seres humanos obtienen la energía de los alimentos y los líquidos que consumen. El requerimiento de nutrientes de las mujeres en edad reproductiva (sobre todo durante el embarazo y la lactancia), de los niños jóvenes y adolescentes, y de las personas mayores son distintos a los de los varones entre 15 y 60 años; por lo tanto, no todas las personas necesitan la misma cantidad de alimentos.

Necesidades de energía durante el primer año del niño

La leche materna es relativamente pobre en hierro, y las reservas de hierro del niño sólo alcanzan hasta los seis meses de edad. De los seis a los 12 meses, un niño normal puede ganar entre 2 y 3 kilos. El niño, aunque continúe recibiendo leche materna, necesitará otros alimentos que le suministren energía adicional, proteína, hierro, vitamina C y otros nutrientes para su crecimiento.

Edad (<i>meses</i>)	Requerimiento de energía (<i>kcal/kg</i>)
0-3	120
3-6	115
6-9	110
9-12	105
Promedio	112

La energía que requiere el niño se puede obtener de papillas que se hacen con alimentos básicos locales.

La cantidad y volumen de éstas puede ser reducida si se consume además algo de aceite comestible o algún alimento que contenga grasa. Si el alimento básico es un cereal como maíz, trigo, mijo o arroz, éste aportará además una buena cantidad de proteína, pero si es plátano o una raíz como yuca o ñame, suministrará muy poca proteína. En este caso, una vez que se consuma relativamente poca cantidad de leche materna, es importante suministrar alimentos ricos en proteína, adicionales a los disponibles en la familia.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Casi todos los niños en edad escolar en los países en desarrollo asisten a escuelas primarias. La mayoría son a jornada completa, pocas de las cuales suministran una comida a mediodía. En las áreas rurales, la escuela está con frecuencia a varios kilómetros de distancia del hogar de los padres. El niño por lo general tiene que salir de casa temprano por la mañana y caminar una distancia considerable hasta la escuela. A menudo no desayuna o desayuna muy poco en casa antes de salir; no recibe alimentos en la escuela; y la primera y algunas veces la única comida del día es al final de la tarde.

Las necesidades nutricionales del niño en edad escolar son altas y el adolescente tiene en proporción mayores necesidades de nutrientes en promedio que el adulto. Esto hace que en la práctica sea imposible para un adolescente obtener cantidades adecuadas de alimentos correctos de una o inclusive dos comidas al día. Es recomendable que los niños en edad escolar coman algo antes de salir y algún alimento en la escuela, o a mediodía fuera de las instalaciones escolares, además de los alimentos que se comen en casa.

Existen diversos programas y agencias para combatir este principal problema de hambre en toda la población como son:

Programa Mundial de Alimentos (PMA)

El Programa Mundial de Alimentos (PMA) tiene como objetivo brindar asistencia alimentaria a más de 80 millones de personas en 80 países y responder a emergencias alimentarias. Además, el PMA también ayuda a prevenir el hambre en el futuro. Lo consigue mediante programas que emplean la comida para crear activos, difundir conocimientos y fomentar comunidades más fuertes y dinámicas, lo que las ayuda a conseguir una mayor seguridad alimentaria.



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

La finalidad de la FAO es alcanzar seguridad alimentaria para todos y asegurar que todas las personas puedan acceder regularmente a una cantidad suficiente de alimentos de calidad que les permita llevar una vida activa y saludable. Los tres objetivos principales de esta organización son:

erradicar el hambre, la inseguridad alimentaria y de la malnutrición;

la eliminación de la pobreza y el avance hacia el progreso económico y social para todos;

y la gestión del uso sostenible de los recursos naturales, como la tierra, el agua, el aire, el clima y los recursos genéticos, en beneficio de las generaciones de hoy y de mañana.

La FAO también publica el índice de precios de los alimentos, una medición de la variación mensual de los precios internacionales de una cesta de productos.

Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA)

Por su parte, el FIDA se centra en la reducción de la pobreza en áreas rurales. Para ello trabaja con poblaciones rurales en países en desarrollo para eliminar la pobreza, el hambre y la malnutrición; aumentar su productividad y sus ingresos; y mejorar la calidad de sus vidas. Todos los programas financiados por el FIDA abordan de alguna manera la seguridad alimentaria y nutricional. El FIDA ha apoyado a cerca de 483 millones de personas en las cuatro últimas décadas.

Prevención secundaria y terciaria

En la medicina la prevención es algo realmente necesario ya que de esa manera los podemos mantener un control en las enfermedades en la población, gracias a la prevención podemos anticiparnos al riesgo que existen en alguna enfermedad, y



prevenirlo ayudando de una gran manera a nuestra población. El objetivo de la medicina preventiva es el control de los problemas de salud a nivel individual. Existen tres niveles de prevención, según el momento de la historia natural de la enfermedad en el que se realicen las actividades preventivas: primaria, secundaria y terciaria.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define 3 niveles de prevención como objetivo de la Medicina del Trabajo: Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria, que suponen técnicas y objetivos diferentes, al unir el criterio del conjunto salud-enfermedad, según sea el estado de salud del individuo, grupo o comunidad a las que están dirigidas.

A continuación, mencionaremos de que trata cada una de estas y como es que funciona:

Prevención primaria

Está dirigida a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud, mediante el control de los agentes causales o los factores de riesgo. 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).



Todo esto es muy importante para la población ya que así prevenimos que la mayoría de la población se enferme o contraigan alguna enfermedad, también prevenimos de ENT (Enfermedades No Transmisibles) como la obesidad, HTA, diabetes, síndromes metabolitos, etc.

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

Gracias a esta prevención podemos mantener a la población sana ya que se tendrán un seguimiento de su salud y se podrá detectar la aparición de algún mal de manera rápida y oportuna; con el fin de frenar o por lo menos limitar el daño de una enfermedad.

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

Ya cuando se detectó la enfermedad la prevención terciaria se enfocará más en limitar los daños y peligros que tiene el paciente, llevar un tratamiento para el recuperación de la salud del paciente y por último realizar una rehabilitación para mejorar la calidad de vida de los pacientes.



Técnicas de prevención secundaria

Abordan la enfermedad en fase incipiente, aún en fase reversible, por medio del diagnóstico precoz. Equivalen a la vigilancia de la salud, una de las actividades de la medicina del trabajo.

La prevención secundaria interviene cuando se inicia la enfermedad; en este caso, la única posibilidad preventiva es la interrupción o ralentización del progreso de la afección, mediante la detección y tratamiento precoz, con el objeto de facilitar la curación y evitar el paso a la cronicación y la aparición de deficiencias, discapacidades y minusvalías.

En este sentido, el objetivo de la prevención secundaria es que el diagnóstico y tratamiento precoz mejoren el pronóstico y control de las enfermedades.

Técnicas de prevención terciaria

Elimina los efectos de las secuelas de la enfermedad, cuando ésta ya se ha desarrollado.

Equivale a las áreas asistenciales de la medicina del trabajo: traumatología laboral, dermatología laboral, oftalmología laboral... y a la rehabilitación.

La prevención terciaria interviene cuando se ha instaurado la enfermedad.

Cuando las lesiones patológicas son irreversibles y la enfermedad está arraigada y ha pasado a la cronicación, independientemente de que hayan aparecido o no secuelas, es donde interviene la prevención terciaria. Su objetivo es hacer más lento el curso de la enfermedad, atenuar las incapacidades existentes y reinsertar al enfermo o lesionado en las mejores condiciones a su vida social y laboral.

Acceso a alimentos

Para el acceso a alimentos se necesita de una seguridad alimentaria que es 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).

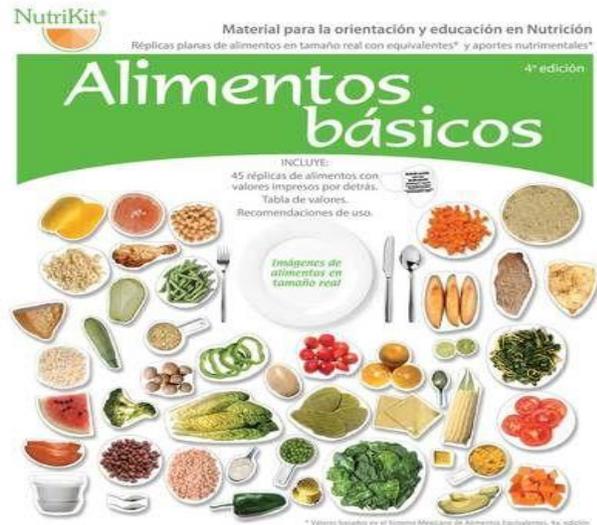
Utilización: Utilización biológica de los alimentos a través de una alimentación adecuada, agua potable, sanidad y atención médica, para lograr un estado de bienestar nutricional en el que se satisfagan todas las necesidades fisiológicas. Este concepto pone de relieve la importancia de los insumos no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

Acceso de las personas (derechos) a los recursos suficientes para producir o adquirir alimentos apropiados para una alimentación nutritiva. Estos derechos se definen como el conjunto de todos los grupos de productos que una persona puede controlar en virtud de la realidad jurídica, política, económica y social de la comunidad en que vive (comprendidos los derechos tradicionales, como el acceso a los recursos colectivos).

¿Qué alimentos son básicos para la nutrición?

El mantenimiento y el incremento del poder adquisitivo de las familias pobres mediante la creación de empleos estables y otras oportunidades de generación de ingresos que mejore el acceso a los alimentos y por lo general la ingestión calórica (se dice por lo general ya que puede ser que los ingresos adicionales sean usados para productos no alimenticios o para alimentos de baja calidad), el consumo de estos y el bienestar nutricional, el control de la inflación y el suministro estable de alimentos de bajo costo es, en muchos casos, un requisito preliminar de la Seguridad Alimentaria en los hogares.



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

Luego tenemos los que 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.



Y por último, pero no por esto menos importantes se encuentran los energéticos

-El costo de una canasta básica con relación al salario mínimo

El salario mínimo representa el nivel de remuneración por debajo del cual no se puede descender ni de hecho ni por derechos; cualquiera sea su modalidad de remuneración o la calificación del trabajador, este término tiene fuerza de ley. El costo de la canasta se calcula sobre la base de los precios oficiales, obtenidos con una frecuencia prefijada, de los alimentos que ella incluye. Al

relacionar el costo de la canasta con el salario mínimo permite conocer el alcance del salario para cubrir las necesidades alimentarias, y al comparar las tendencias se posibilita ver la evolución del nivel de vida

Bibliografía

Barquera, S. (2017). *Políticas y programas de alimentación y nutrición en México*. scielo.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342001000500011

Pedraza, F. D. (2017). *Acceso a los alimentos como factor determinante de la seguridad*

alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Scielo.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292005000200009

Capítulo 5: Población, alimentación, nutrición y planificación familiar. (2010). FAO.

<http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s09.htm>

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

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

Prado, J. (2020, 22 junio). *Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria*. Blog de PRL -

IMF BS. <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/prevencion-primaria-secundaria-y-terciaria/>