



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina**

**Materia:**  
**Nutrición**

**Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Presenta:**  
**Fátima Andrea López Álvarez**  
**3\* B**

**Lugar y fecha**  
**Comitán de Domínguez Chiapas a 10/01/21**

# ALIMENTACIÓN PARA LA POBLACIÓN Y TODOS SUS ASPECTOS BÁSICOS

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.



Se debe diferenciar entre alimentación que es el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que aportan materiales que cumplen una función nutritiva en el organismo, nutrición que es el conjunto de procesos mediante los cuales el humano ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos; con el objetivo de suministrar energía para el organismo, aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales, suministrar los elementos necesarios para regular los procesos metabólicos y reducir el riesgo de algunas enfermedades y dieta que se entiende como el conjunto y cantidades de alimentos o mezclas que se consumen habitualmente, aunque también puede hacer referencia al régimen que en determinadas circunstancias realizan personas no sanas.

Para fomentar la salud de la población es necesario construir una estrategia de alimentación que entienda los determinantes sociales de la salud, Las necesidades energéticas varían en cada etapa de la vida, desde los mayores requerimientos en la etapa de crecimiento hasta llegar a la vejez, donde el gasto energético disminuye se gasta menos energía. Por ello, para cubrir los requerimientos nutricionales en cada etapa se debe equilibrar la ingesta energética sin caer en el error de eliminar ciertos alimentos sin causa justificada.

Toda la población tiene derecho a tener una buena alimentación, para así poder cumplir con los requerimientos nutricionales y prevenir enfermedades.

La prevención primaria se lleva a cabo eliminando los factores que puedan causar lesiones, antes de que estas aparezcan, siendo su objetivo principal el impedir o retrasar la aparición de la misma, se considera que es el conjunto de actividades higiénico-dietéticas, llevadas a cabo por el individuo o dirigidas a la población. La prevención secundaria consiste en detectar las enfermedades en estados muy tempranos y aplicar el tratamiento precoz. La intervención tiene lugar al principio de la enfermedad, siendo su objetivo principal el impedir o retrasar el desarrollo de la misma.

Es importante siempre que para prevenir las enfermedades por trastornos alimentarios, pongamos en marcha a los programas de alimentación y llevarlo a cabo de manera correcta para lograr de manera eficaz los objetivos y mantener con buena salud a la población en general.



Para poder medir el acceso a los alimentos se pueden utilizar diferentes instrumentos, variables o los cambios de las variables. Uno de los instrumentos más utilizados en América Latina es la llamada canasta de alimentos o canasta familiar. La composición de la canasta en muchos países de la región se ha hecho teniendo en cuenta las necesidades alimentarias básicas, el acceso real a los alimentos que la componen y los hábitos alimentarios predominantes. A pesar de las limitaciones técnicas que puedan señalarse, resultan muy útiles en la práctica si se realizan teniendo en cuenta las necesidades alimentarias básicas, el acceso real a los alimentos que la componen y los hábitos alimentarios predominantes, es decir, su elaboración debe basarse en aspectos económicos, culturales y nutricionales.

El conocimiento y análisis del acceso real a los alimentos que poseen los diferentes sectores de la población permiten determinar grupos más o menos vulnerables, precisar niveles de desnutrición y conocer sus causas para orientar acciones concretas. La periodicidad de los índices de accesibilidad depende de las fuentes de datos que existan en cada país. Si la información está disponible, estos índices pueden ser elaborados a intervalos relativamente cortos para determinados grupos que sospechamos puedan estar en riesgo de Inseguridad Alimentaria.

Es importante tener en cuenta que para tener una seguridad alimentaria debe ser un acceso económico, físico o cultural, existiendo diferentes posibilidades para favorecer el acceso a los alimentos, siendo estos; el empleo, el intercambio de servicios, el trueque, crédito, remesas, vínculos de apoyo familiar, o comunitario existentes, El consumo de alimentos, principalmente influido por las creencias, percepciones, conocimientos y prácticas relacionados con la alimentación y nutrición, donde la educación y cultura juegan un papel importante y sobre todo la utilización o aprovechamiento biológico de los alimentos a nivel individual o a nivel de población.



Es importante que conozcamos cada uno de los alimentos que son básicos para lograr una buena alimentación, Carbohidratos: estos le dan energía, Proteínas: estas son otra fuente de energía y son esenciales para el crecimiento y la restauración de todos los tejidos en su cuerpo, Grasas: son una fuente muy concentrada de energía y también desempeñan otras funciones, que incluyen ayudar a transportar las vitaminas esenciales por todo su cuerpo., Vitaminas y minerales: las vitaminas y minerales son importantes para mantener su cuerpo sano y en buen funcionamiento.

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.



## BIBLIOGRAFIA:

- <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-saludable-para-todos>
- <https://www.um.es/documents/1711782/1713207/tema27.pdf/6bf2c0f3-46ca-458f-b6b8-deec2be05930>
- <http://www.fao.org/organicag/oa-specialfeatures/oa-foodsecurity/es/>
- [http://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/post2015/Grey\\_boxes\\_Targets\\_indicators\\_SP.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/post2015/Grey_boxes_Targets_indicators_SP.pdf)
- <https://www.recetasgratis.net/articulo-grupos-de-alimentos-basicos-y-sus-nutrientes-74090.html>
- <https://mx.hola.com/salud/enciclopediasalud/2010060545517/endocrinologia/generales/la-piramide-de-la-alimentacion-los-alimentos-basicos/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002093.htm>