



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia: Nutrición**

**LN: Daniela Rodríguez Martínez**

**Ensayo**

**Alumna: Guadalupe Elizabeth González González**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 10/01/2020.**

## **Alimentación para toda la población, prevención secundaria y terciaria, acceso a alimentos y alimentos básicos para la nutrición**



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. Pues existe una relación del número de personas con

la cantidad de alimento disponible que lleva un impacto en la nutrición.

La población mundial aumenta constantemente a una tasa alarmante. La presión de la población es más marcada y existe un mayor impacto en países asiáticos, como Bangladesh, India y Pakistán. China tiene una población más grande, pero su gobierno ahora ha decidido garantizar que todos los habitantes se alimenten razonablemente. También han tomado medidas recientemente para evitar un mayor aumento de la población.



Una buena nutrición reduce la mortalidad materna, neonatal e infantil. Una mejora de la supervivencia infantil ayuda a frenar el crecimiento poblacional al aumentar los intervalos entre nacimientos y al reducir la demanda por tener familias numerosas.

En cuanto a la prevención secundaria y terciaria hay que tener en cuenta que la dieta que se lleve en nuestro estilo de vida

va a repercutir o beneficiar según el tipo de alimentación que estamos acostumbrados a ingerir. La nutrición es fundamental para el ser humano desde el momento mismo cuando es concebido. Desde el punto de vista de la Salud Pública, en todos los estadios del ciclo de vida se puede observar que déficits o excesos de nutrientes influyen negativamente en

el desarrollo de una persona que provocan consecuencias en su salud en el corto y largo plazo.

La Nutrición en Salud Pública puede ser definida como la ciencia que estudia la relación entre dieta y salud en el nivel poblacional, así como el desarrollo de intervenciones nutricionales en el nivel comunitario, con el objeto de mejorar el estado de salud de las poblaciones.

Cuatro de las diez primeras causas de muerte corresponden a patologías relacionadas con la nutrición; entre estas, diabetes mellitus, enfermedades cerebrovasculares, hipertensivas e isquémicas del corazón, sin que se hayan superado las patologías producto de déficits nutricionales, como la desnutrición y la anemia. Estas últimas afectan a un alto porcentaje de la población de niños y niñas menores de cinco años y a mujeres durante su periodo gestacional.

Los antecedentes descritos anteriormente revelan la importancia de la nutrición para la salud de la población y la responsabilidad del sector sanitario, en la implementación de programas dirigidos a revertir estos problemas.

Un ejemplo en prevención primaria, secundaria y terciaria para la obesidad y diabetes sería que en prevención primaria se llevaría a cabo la eliminación de factores que puedan provocar lesiones o añadiendo factores protectores que pueden evitar lesiones antes de que aparezcan, siendo su objetivo principal el impedir o retrasar la aparición de la misma. Como ejemplo sería evitar exposición solar es eliminar factor de riesgo de cáncer de piel. Hidratarse y tomar frutas ricas en antioxidantes podría proteger o retrasar la aparición de lesiones en la piel.

Otro ejemplo sería el conjunto de actividades higiénico-dietéticas o sanitarias, promovidas por el personal sanitario, por la comunidad o por los gobiernos, y llevadas a cabo por un individuo o dirigidas a una población para evitar que aparezca una determinada enfermedad. En estas abarcan la vacunación, cepillado de dientes y la administración de yodo en alimentos como la sal para prevenir el hipotiroidismo.

La prevención secundaria consiste en detectar las enfermedades en estados muy tempranos y aplicar tratamiento precoz. La intervención tiene lugar al principio de la enfermedad, siendo su objetivo principal el impedir o retrasar el desarrollo de la misma. Suelen ser pruebas de "screening".

Como ejemplo sería La mamografía para la detección precoz del cáncer de mama.

Medicación con hipolipemiantes para evitar la progresión de placas de ateroma en pacientes con aumento del colesterol.

La prevención terciaria consiste en reducir el daño mediante el tratamiento y la rehabilitación de una enfermedad establecida. Se realiza cuando ya se ha instaurado la enfermedad, y se intenta evitar que empeore y que se produzcan complicaciones. La intervención tiene lugar en plena enfermedad, siendo su objetivo principal eliminar o reducir las consecuencias o secuelas del desarrollo de la misma.



En cuanto al acceso de los alimentos la meta es el acceso a la alimentación adecuada que se refiere a la capacidad de las personas para lograr el consumo de alimentos estable y adecuado. Se supone que debe cumplir características de una

alimentación adecuada que debe de ser inocua, asequible, diversa y nutritiva.

Para una buena nutrición en niños y adolescentes se deben de tomar en cuenta alimentos básicos que se pueden dividir en tres categorías que son los que brindan al organismo proteína y calcio como son el yogurt, la leche, la carne, pollo, huevos, pescado .Todos estos alimentos ayudan al organismo en el crecimiento y desarrollo, por esto son conocidos como los alimentos reparadores.

Después están los que brindan 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.

Por último, pero no por esto menos importantes se encuentran 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.

Es importante recordar que para tener una alimentación balanceada no se trata de consumir un solo grupo de los antes mencionada. Una alimentación sana trata realmente de combinar los tres grupos en proporciones justas para la edad y peso de la persona.



Como conclusión es que hay que tomar en cuenta que el número de personas con la cantidad de alimento que se encuentra disponible lleva un impacto en la nutrición. También que hay que promover la prevención primaria, secundaria y terciaria que ayudaran a la población a tener una mejor calidad de vida al ejercer estas prevenciones al cuidado de la salud. Estas prevenciones son muy importantes para prevenir, diabetes mellitus, enfermedades cerebrovasculares, hipertensivas e isquémicas del corazón, así como también como la desnutrición y la anemia entre otras .Y para el acceso a los alimentos van a depender de la capacidad de la persona para comprar los alimentos disponibles, así como también entran las características que debe cumplir los alimentos que deben der ser inocua, asequible, diversa y nutritiva. Y para los alimentos básicos para la nutrición se dividirán en tres categorías que son los que proporcionan proteína y calcio, los que brindan al organismo vitaminas y minerales y los energéticos.

## Referencias

*Nutrición y Población.* (2018, 12 septiembre). ROLANDO FIGUEROA Y ROSALÍA RODRÍGUEZ - GARCÍA.

[https://www.unscn.org/files/Publications/Brieefs\\_on\\_Nutrition/Brief3\\_SP.pdf](https://www.unscn.org/files/Publications/Brieefs_on_Nutrition/Brief3_SP.pdf)

Población, alimentación, nutrición y planificación familiar. (s. f.). CRECIMIENTO DE LA POBLACIÓN. Recuperado 6 de enero de 2021, de <http://www.fao.org/3/ww0073s/w0073s09.htm>

*Alimentos y población: La FAO anticipa.* (s. f.). Alimentación y población. Recuperado 6 de enero de 2021, de <http://www.fao.org/Noticias/2000/000704-s.htm>

NORMAS DE NUTRICIÓN para la prevención secundaria y control del sobrepeso y la obesidad en niñas, niños y adolescentes. (2019, 5 septiembre). MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN. <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dn/archivos/ART.%20PREVENCION%20SECUNDARIA.pdf>

PREVENCION DE TRASTORNOS METABOLICOS: OBESIDAD Y DIABETES. (s. f.). Antonio J. García Ruiz. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Máster en Terapias Complementarias y Cuidados Paliativos. UMU. Recuperado 6 de enero de 2021, de <https://www.um.es/documents/1711782/17132072/tema27.pdf/6bf2c0f3-46ca-458f-b6b8-deec2be05930>

¿Cuáles son los alimentos básicos en una buena alimentación en niños y adolescentes? (s. f.). Alimentos básicos. Recuperado 7 de enero de 2021, de <https://sites.google.com/site/2perezrodriguezeacfatpr02/paso-3-cmi/1-cuales-son-los-alimentos-basicos-en-una-buena-alimentacion-en-ninos-y-adolescentes>