



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

Presenta. Gabriela Gpe Morales Argüello

3oB

Nutrióloga. Rodríguez Martínez Daniela

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas 10/01/2020

Alimentación para toda la población

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. Por lo que respecta a la utilización, se distingue entre cantidades exportadas, utilizadas como pienso o como semillas, destinadas a usos industriales o de otro tipo no alimentario o que se pierden durante el almacenamiento y el transporte, y suministros de alimentos disponibles para el consumo humano vendidos al por menor, es decir, la forma en que los alimentos forman o dejan de formar parte de los suministros de alimentos para el consumo (FAO, 1993a). Es importante señalar que las cantidades de alimentos disponibles indican la cantidad que llega al consumidor, pero no necesariamente la de los alimentos consumidos realmente. Esta puede ser inferior a la señalada debido a las pérdidas de alimentos comestibles y de nutrientes en el hogar durante el almacenamiento, la preparación y la cocción (que afectan más al contenido de vitaminas y minerales que al de calorías, proteínas o grasas), las sobras de la comida, las cantidades destinadas a alimentar animales domésticos o de compañía o los alimentos que se desechan (FAO, 1993a). Por consiguiente, según la evaluación de la FAO, los suministros de alimentos en 1992 se cifraron como promedio (descontando las pérdidas) en 2 718 calorías/per cápita/día, de las cuales 2 290 eran de productos vegetales y 428 de productos pecuarios.



El mundo no está bien encaminado para alcanzar el objetivo de hambre cero para 2030. Si continúan las tendencias recientes, el número de personas afectadas por el hambre superará los 840 millones de personas para 2030. Según el Programa Mundial de Alimentos, alrededor de 135 millones de personas padecen hambre severa, debido principalmente a los conflictos causados por los seres humanos, el cambio climático y las recesiones económicas. La pandemia de COVID-19 podría duplicar ahora esa cifra y sumar unos 130 millones de personas más que estarían en riesgo de padecer hambre severa a finales de 2020. Con más de 250 millones de personas que podrían encontrarse al borde de la hambruna, es necesario actuar rápidamente para proporcionar alimentos y ayuda humanitaria a las regiones que corren más riesgos. Al mismo tiempo, es necesario llevar a cabo un cambio profundo en el sistema

agroalimentario mundial si queremos alimentar a más de 820 millones de personas que padecen hambre y a los 2000 millones de personas más que vivirán en el mundo en 2050. El aumento de la productividad agrícola y la producción alimentaria sostenible son cruciales para ayudar a aliviar los riesgos del hambre.

Para abordar estos riesgos, la Organización para la Alimentación y la Agricultura insta a los países a que realicen lo siguiente:

- Satisfacer las necesidades alimentarias inmediatas de sus poblaciones vulnerables.
- Estimular los programas de protección social.
- Mantener el comercio mundial de alimentos.
- Mantener en funcionamiento los engranajes de las cadenas de suministro nacionales.
- Apoyar la capacidad de los pequeños productores para aumentar la producción de alimentos.

Prevención secundaria y terciaria en nutrición

PREVENCIÓN SECUNDARIA: que busca la detección de la enfermedad en los estados precoces bajo los siguientes principios:



a) 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.

b) 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: 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.

b) Deberá contemplar la modificación de hábitos mediante la terapia cognitivo-conductual 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.



Acceso a alimentos

¿Qué se entiende por seguridad alimentaria?

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. 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.



¿Qué alimentos son básicos para la nutrición?

Los alimentos básicos de una buena alimentación se puede dividir en **tres categorías:**

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 .



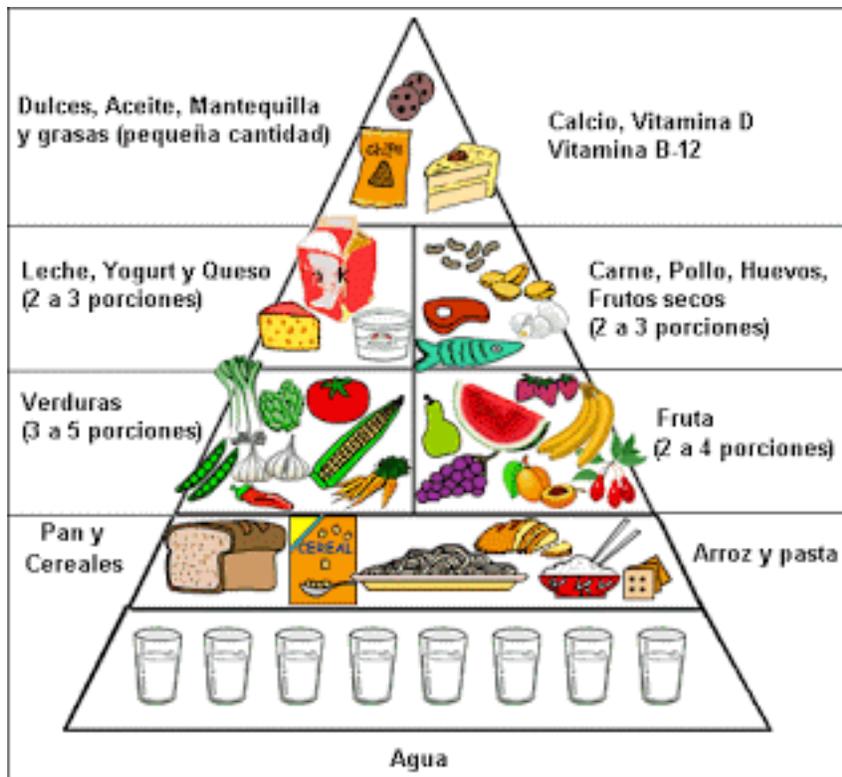
Luego tenemos los que aportan al organismo **vitaminas y minerales** como las frutas y vegetales; estos se van a encargar de la buena digestión en el cuerpo y se conocen como los reguladores.



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



Bibliografía:

Alimentos y población: la FAO anticipa
www.fao.org › Noticias

Capítulo 5: Población, alimentación, nutrición y planificación ...
www.fao.org ›

PROTOCOLO de PREVENCIÓN de la OBESIDAD ... - codajic
www.codajic.org › sites › www.codajic.org › files › PR

Organic Agriculture: Seguridad alimentaria
www.fao.org › oa-specialfeatures › oa-foodsecurity

1. ¿Cuáles son los alimentos básicos en una buena Alimentación?
sites.google.com › site › paso-3-cmi › 1-cuales-son-los-ali...