



**Universidad del Sureste
Escuela de Medicina**

**Materia:
Nutrición**

**Alumno:
Oscar Eduardo Flores Flores**

Grado: 3 semestre

Grupo: B

Temas:

Alimentación para toda la población, Prevención secundaria y terciaria, Acceso a alimentos y ¿Qué alimentos son básicos para la nutrición?

Alimentación para toda la población

Producción de alimentos:

La producción de alimentos en el mundo es el mayor desafío para lograr la sustentabilidad; el 70% del consumo de agua y el 40% de la superficie terrestre se destina a este propósito, pero el efecto de gastar estos recursos no es evidente.

La agricultura intensiva está relacionada con el consumo de energía, la contaminación, las emisiones de gases de efecto invernadero y la erosión del nivel freático, así como la agricultura extensiva por parte de pequeños productores que no utilizan máquinas, con una producción insuficiente y la necesidad de grandes áreas de tierra, provocando deforestación y erosión, pérdida de fertilidad y suelo.



Disponibilidad:

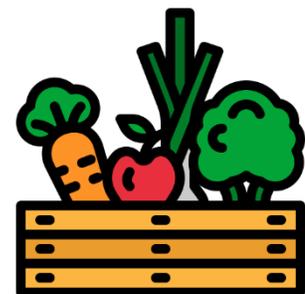
La existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada, suministrados por producción nacional o de importación (incluida la ayuda alimentaria).

Para tener seguridad alimentaria, una población, hogar o persona debe tener acceso a una alimentación adecuada en todo momento. No deben correr el riesgo de quedarse sin acceso a los alimentos como resultado de crisis repentinas (por ejemplo, crisis económica o climática) o eventos cíclicos (como la inseguridad alimentaria estacional). Por tanto, el concepto de estabilidad se relaciona con las dimensiones de disponibilidad y acceso de la seguridad alimentaria.

Agricultura:

Los microorganismos, las plantas y los animales procesan la energía y los nutrientes orgánicos para sustentar a los humanos. La agricultura asegura el suministro de alimentos al favorecer el desarrollo de estas otras especies.

La nueva tecnología de la revolución verde permite mayores rendimientos por hectárea de cultivo. La base de esta tecnología radica en la mejora de plantas adaptadas a las necesidades de cultivo intensivo.



Las reservas físicas de tierra, aire, fuego (energía) y agua abundan, pero tienen un límite máximo. Las reservas biológicas y sociales, por otro lado, tienen capacidades inesperadas.

Ganadería:

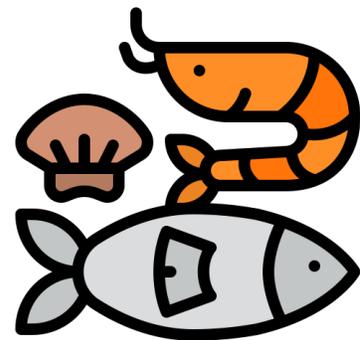
Es una actividad económica del sector primario responsable de la cría y domesticación de animales destinados al consumo humano.

El pastoreo, como la agricultura, es una de las actividades que los humanos han realizado desde la antigüedad para satisfacer sus necesidades de alimento, cuero y huesos, entre otras cosas.

Es esencial el cuidado de estos animales en cuanto a su alimentación y salud ya que estos datos llegan a ser de importancia por su fácil transición al ser humano.

Pesca:

La mayoría de los alimentos tienen una composición química compleja; pueden contener las sustancias necesarias para una buena dieta, pero en diversos grados. Estas variaciones están relacionadas con la especie que se alimenta, su edad, sexo, temperatura, etc. Pocos alimentos contienen la cantidad de elementos esenciales que el pescado proporciona para una nutrición humana óptima.



Así, en el caso de los mariscos, el problema es cómo los pescados y mariscos contribuyen a satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo humano; cómo el océano, a través de su materia orgánica, contribuye a mantener y mejorar la calidad de la nutrición humana. Aunque se estima que 25.000 especies están clasificadas como flora y fauna marina, sólo unos pocos cientos se utilizan "en la mesa"; y el resto, en la actualidad, se descartan.

Las sustancias básicas de las que se componen los pescados y mariscos son el agua, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, su proporción varía según la especie y el tamaño del ejemplar, además del estado de madurez sexual, las condiciones del entorno en el que vivían y la zona del cuerpo analizada.

Prevención secundaria y terciaria

Son “medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud mediante el control de los factores causales y los factores predisponentes o condicionantes” (OMS, 1998, Colimón, 1978)



Secundaria:

La prevención secundaria consiste en detectar enfermedades en etapas muy tempranas y aplicar un tratamiento temprano. La intervención se produce al inicio de la enfermedad, cuyo objetivo principal es prevenir o retrasar su desarrollo.

Terciaria:

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

Acceso a alimentos

La seguridad alimentaria existe cuando todas las personas siempre tienen acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades dietéticas y preferencias alimentarias para una vida activa y saludable.

El acceso de las personas a los recursos adecuados para obtener una alimentación adecuada y una dieta nutritiva. Estos derechos se definen como el conjunto de todos los grupos productivos sobre los que una persona puede gobernar mediante los acuerdos legales, políticos, económicos y sociales de la comunidad en la que vive.

El acceso a los alimentos, que se refiere principalmente a la capacidad de las personas para comprar los alimentos disponibles, se considera la principal causa en las tablas de inseguridad alimentaria y nutricional de la mayoría de los países en desarrollo. Su medición se puede realizar a través de

diferentes herramientas, siendo la canasta básica alimentaria, principalmente asociada a datos sobre pobreza, una de las más utilizadas en América Latina.

¿Qué alimentos son básicos para la nutrición?

Los Lácteos:

La leche y sus derivados contienen proteínas del más alto valor biológico y son la principal fuente de calcio en la dieta. Contiene una cantidad importante de grasas saturadas, por lo que se aconseja a los adultos que las consuman desnatadas o, al menos, parcialmente desnatadas.



Carne roja:

Incluyen principalmente vaca, ternera, cerdo, cordero. Las carnes rojas generalmente contienen una cantidad significativa de grasa, hasta un 20%, especialmente los cortes de lomo, ya que los trozos de muslo contienen menos del 10% de grasa.



Legumbres:

Legumbres: frijoles, garbanzos, lentejas, guisantes, frijoles, soja, contienen hasta un 20% de proteína por 100g de producto crudo. También tienen carbohidratos y un pequeño porcentaje de grasa, por lo que pueden considerarse tanto un alimento alto en proteínas como alto en carbohidratos.

Verduras:

Verduras, tanto verduras como tomate, berenjena, calabacín, col, lombarda, etc., tienen las características de los alimentos bajos en calorías con poca proteína, grasa, carbohidratos (que generalmente son carbohidratos complejos de absorción lenta) y fibra.



Las frutas:

Las frutas contienen entre 40 y 80 kilocalorías por 100 g, no tienen grasa, a excepción del aguacate, y son bajas en proteínas. Son una fuente importante de vitaminas y potasio. Su uso también se ha asociado con una menor frecuencia de trombosis cerebral y coronaria y algunos tipos de cáncer.



REFERENCIAS:

1. Alimentos y población: la FAO anticipa. (2015). Fao.org. <http://www.fao.org/Noticias/2000/000704-s.htm>
2. admin. (2019, February 5). *La producción de alimentos, el mayor desafío en el mundo*. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/la-produccion-de-alimentos-el-mayor-desafio-en-el-mundo/>
3. *Organic Agriculture: Seguridad alimentaria*. (2021). Fao.org. [http://www.fao.org/organicag/oa-specialfeatures/oa-foodsecurity/es/#:~:text=Disponibilidad%20de%20alimentos%3A%20La%20existencia,\(c omprendida%20la%20ayuda%20alimentaria\).&text=Este%20concepto%20pone%20de%20relieve,alimentarios%20en%20la%20seguridad%20alimentaria.](http://www.fao.org/organicag/oa-specialfeatures/oa-foodsecurity/es/#:~:text=Disponibilidad%20de%20alimentos%3A%20La%20existencia,(c omprendida%20la%20ayuda%20alimentaria).&text=Este%20concepto%20pone%20de%20relieve,alimentarios%20en%20la%20seguridad%20alimentaria.)
4. *Alimentación y agricultura*. (2021). Investigación y Ciencia. <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/alimentacin-y-agricultura-2#:~:text=Los%20ciclos%20de%20la%20nutrici%C3%B3n%20vegetal%20y%20animal&t>

[ext=Los%20microorganismos%2C%20las%20plantas%20y%20desarrollo%20de%20aquellas%20otras%20especies.](#)

5. *Ganadería y su Importancia en la Alimentación*. (2021). Prezi.com.
<https://prezi.com/qazebuiydq3g/ganaderia-y-su-importancia-en-la-alimentacion/#:~:text=Es%20una%20actividad%20econ%C3%B3mica%20del,cuero%2C%20huesos%2C%20entre%20otros.>
6. X. LA PESCA Y LA NUTRICIÓN HUMANA. (2021). Ilce.Edu.Mx.
http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/volumen2/ciencia3/081/htm/sec_14.htm
7. García, A. (n.d.). *OBESIDAD Y DIABETES*. Retrieved January 10, 2021, from
<https://www.um.es/documents/1711782/1713207/tema27.pdf/6bf2c0f3-46ca-458f-b6b8-deec2be05930#:~:text=La%20PREVENCI%C3%93N%20SECUNDARIA%20consiste%20en>