



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**  
**Nutrición**

**Tema:**  
**Ensayos**

**Presenta:**  
**Aldo Gubidxa Vásquez López**

**Lugar y fecha**  
**Comitán de Domínguez Chiapas a 10/01/2020.**

## **Alimentación para toda la población**

Basados en el conocimiento de los contenidos de nutrientes de los alimentos, para la integración de una alimentación balanceada se deben considerar los siguientes principios:

La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física.

Debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al ser humano todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Los alimentos deben guardar una proporción apropiada entre sí; es decir, que deben aportar las cantidades de nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.

Los alimentos deben ser adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, según su edad y la actividad física que realiza. Inocua: que su consumo no implique riesgos, que no haga daño.

El alimento debe estar higiénicamente preparado y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos y físicos.

Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida.

Para que una Alimentación sea sana debe tener estas características:

- Incluir diariamente alimentos de cada grupo en cada tiempo de comida.
- Variar en cada comida los alimentos que provienen de un mismo grupo.
- Practicar medidas de higiene general en la preparación y en el consumo de los alimentos

¿Por qué es importante la seguridad alimentaria en el hogar y la comunidad?

Para estar bien nutridas, las familias necesitan suficientes recursos para producir y/o comprar los alimentos necesarios. También necesitan entender qué combinaciones de alimentos constituyen una alimentación saludable y tener las habilidades y motivación necesaria, para adoptar decisiones apropiadas sobre el cuidado de la familia y las prácticas alimentarias.

Una ingesta adecuada de alimentos en cantidad y calidad lleva al individuo a un buen estado de salud, lo que a su vez redundará en mayor resistencia a las infecciones y a las enfermedades comunes, a un mayor rendimiento escolar, a un mayor rendimiento en el trabajo, etc. Sin embargo, cuando la alimentación es deficiente, uno de los problemas nutricionales que se presenta es la desnutrición; que afecta especialmente a niños menores de cinco años y escolares.

La desnutrición es producto de la inseguridad alimentaria que afecta el estado de salud, el bienestar, el desarrollo y la productividad de individuos y de grandes grupos de población considerados como grupos vulnerables. Como las causas son muchas, deben desarrollarse de manera integral, muchas acciones orientadas al logro de la autosuficiencia alimentaria y de una situación nutricional satisfactoria a nivel familiar.

### **Prevención secundaria y terciaria**

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.

#### **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).

#### 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.

#### 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.

### **Acceso a alimentos**

Desde sus inicios, las Naciones Unidas han establecido el acceso a una alimentación adecuada como derecho individual y responsabilidad colectiva. La Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948 proclamó que "Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación..." Casi 20 años después, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1996) elaboró estos conceptos más plenamente, haciendo hincapié en "el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso la alimentación...", y especificando "el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre".

Acceso y control sobre los medios de producción (tierra, agua, insumos, tecnología, conocimiento) y a los alimentos disponibles en el mercado. La falta de acceso y control es frecuentemente la causa de la inseguridad alimentaria, y puede tener un origen físico (cantidad insuficiente de alimentos debido a varios factores, como son el aislamiento de la población, la falta de infraestructuras) o económico (ausencia de recursos financieros para comprarlos debido a los elevados precios o a los bajos ingresos).

### **¿Qué alimentos son básicos para la nutrición?**

Comer una dieta bien balanceada puede ayudarle a disminuir el riesgo de contraer varias enfermedades así como a mantener un peso saludable.

Hay ciertas ocasiones en las que es particularmente importante asegurarse de seguir una dieta saludable, por ejemplo, si desea bajar de peso o si está cuidando lo que come porque está embarazada. Sin embargo, es importante comer una dieta balanceada toda su vida, sin importar qué edad tenga; nunca es mal momento para hacer cambios y mejorar sus hábitos alimentarios.

Los alimentos básicos de una buena alimentación se pueden 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:**

<https://sites.google.com/site/2perezrodriguezeacfgtpr02/paso-3-cmi/1-cuales-son-los-alimentos-basicos-en-una-buena-alimentacion-en-ninos-y-adolescentes>

<https://www.bupasalud.com.mx/salud/alimentacionsaludable>

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

<http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>

<http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>