



**Nombre del alumno: Hugo Gerardo
Morales Gordillo.**

**Nombre del Docente: Lic. Daniela
Rodríguez Martínez**

Materia: Nutrición

Grado: Tercero

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de enero del 2021.

Para fomentar la salud de la población es necesario construir una estrategia de alimentación que entienda los determinantes sociales de la salud. Esta estrategia propone un cambio en la estructura de la dieta planetaria: la mitad de ella basada



en verduras y frutas, seguido de entre un 20 y 25 por ciento de consumo de granos enteros; proteínas preferentemente de origen vegetal a través de leguminosas y oleaginosas, cantidades muy pequeñas de

tubérculos altos en almidones y grasas, y una restricción en el consumo de azúcar.

En la actualidad un problema a resolver es disminuir el hambre en el mundo, ya que hay 155 millones de menores con desnutrición, dos mil millones de adultos con sobrepeso y el 88 por ciento de los países del planeta presentan malas formas de alimentación por exceso o deficiencia de nutrientes.

Por eso es que se debe impulsar una nueva cultura en salud nutricional, que privilegie la disposición de alimentos en todo el país, a través de un sistema productivo, competitivo, incluyente y sostenible.

A nivel mundial, el mayor reto que la agricultura enfrentara en los próximos 35 años es asegurar el abasto de alimentos para la población, sin embargo su magnitud estará en función de la tasa de crecimiento poblacional, economía, infraestructura agrícola y recursos naturales de cada país.

La niñez es una etapa de la vida donde se aprenden los hábitos alimentarios. Por este motivo, el comportamiento alimentario familiar debe transmitir mensajes de salud y promover una alimentación variada y equilibrada. En estas edades aumentan las necesidades energéticas pero no por ello hemos de sobrealimentar a nuestros hijos. Los últimos estudios publicados indican que incrementan las cifras

de sobrepeso y obesidad infantil, por lo tanto se debe desmitificar la creencia de que «el niño todo lo quema y puede comer grandes cantidades de alimento sin engordar». Por esta razón se debe motivar al niño a consumir una gran variedad de alimentos y elegir los más saludables.

En el embarazo es una etapa de la mujer donde la alimentación retoma una especial atención ya que varían los requerimientos nutricionales, a partir del cuarto mes de embarazo aumentan las necesidades energéticas pero esto tampoco debe justificar los desequilibrios en las ingestas diarias, si no que se debe de mantener una alimentación variada y equilibrada es la mejor garantía para cubrir todas las necesidades de la madre y el hijo y prevenir posibles consecuencias. Hoy en día pierde fuerza el falso mito de comer por dos durante el embarazo, ya que eso es totalmente falso.

La vejez es una etapa de la vida donde el propio envejecimiento natural del organismo provoca unos cambios fisiológicos y algunas enfermedades son más frecuentes. Existe una pérdida de calcio, proteínas y agua, menor capacidad física y un aumento de la grasa corporal. Todas estas características conllevan a un mayor riesgo de padecer enfermedades como diabetes, hipertensión, obesidad, hipercolesterolemia, problemas de riñón

Por todo ello, realizar una restricción energética injustificada puede acarrear un riesgo para la salud del anciano ya que puede derivar a una malnutrición. Tampoco se debe eliminar ciertos alimentos, como la sal, si no existe un problema real de salud ya que puede provocar aversión hacia la alimentación.

Tipos de prevención y sus objetivos

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 pero 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 y el avance de una enfermedad que ya pueda estar presentando 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.

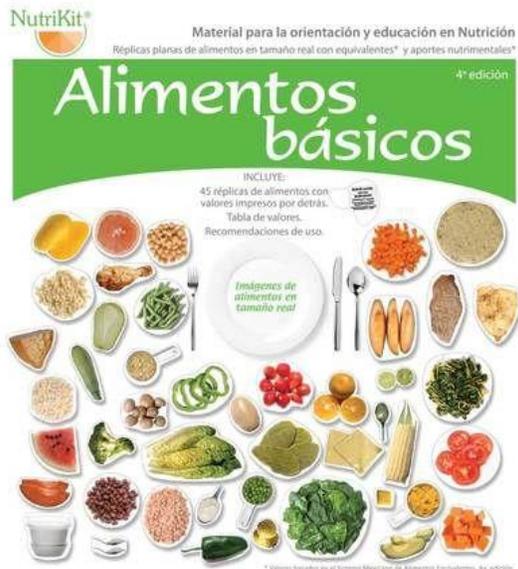
Prevención terciaria: Es aquella que se lleva a cabo con el fin de prevenir, retardar o reducir las complicaciones y secuelas de una enfermedad que ya tiene la persona. El objetivo es mejorar la calidad de vida del paciente. Ejemplos de ello son: la rehabilitación postinfarto agudo de miocardio o postictus, el entrenamiento y educación de los niños con síndrome de Down, etc.

Para 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.

Acceso de las personas a los recursos suficientes para producir o adquirir alimentos apropiados para una alimentación nutritiva, que viene siendo un derecho, estos derechos se definen como el conjunto de todos los grupos de productos que una persona puede controlar en virtud de la realidad jurídica, política, económica y social de la comunidad en que vive comprendidos los derechos tradicionales, como el acceso a los recursos colectivos.

Los nutrientes más importantes ven su dieta incluyen lo siguiente:

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.

Otro elemento importante en su dieta es la fibra. La fibra no está clasificada como un nutriente, pero es fundamental para mantener su sistema digestivo saludable, y ciertos tipos de fibra pueden ayudar a controlar sus niveles de colesterol en sangre.

REFERENCIAS:

1. Organización Mundial de la Salud. Dieta y actividad física. Nota descriptiva. 2013
2. https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/alimentacion_nutricion_saludable.pdf
3. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2007/spn074i.pdf>
4. <http://www.alimentacion.enfasis.com/articulos/71957-acceso-sostenible-alimentos->