

UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

NUTRICIÓN

CATEDRÁTICO:

DANIELA RODRÍGUEZ MARTÍNEZ

PRESENTA:

AXEL DE JESÚS GARCÍA PÉREZ

TRABAJO:

“ENSAYO DE NUTRICIÓN”

GRADO Y GRUPO:

3° B

LUGAR Y FECHA:

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. 10 DE ENERO DE 2021

ALIMENTACIÓN PARA LA POBLACIÓN Y TODOS SUS ASPECTOS BÁSICOS

La alimentación es el proceso que los seres vivos debemos cumplir obligatoriamente para nuestra supervivencia, en este proceso se intervienen múltiples factores, pues la alimentación es un papel importante en nuestras vidas.

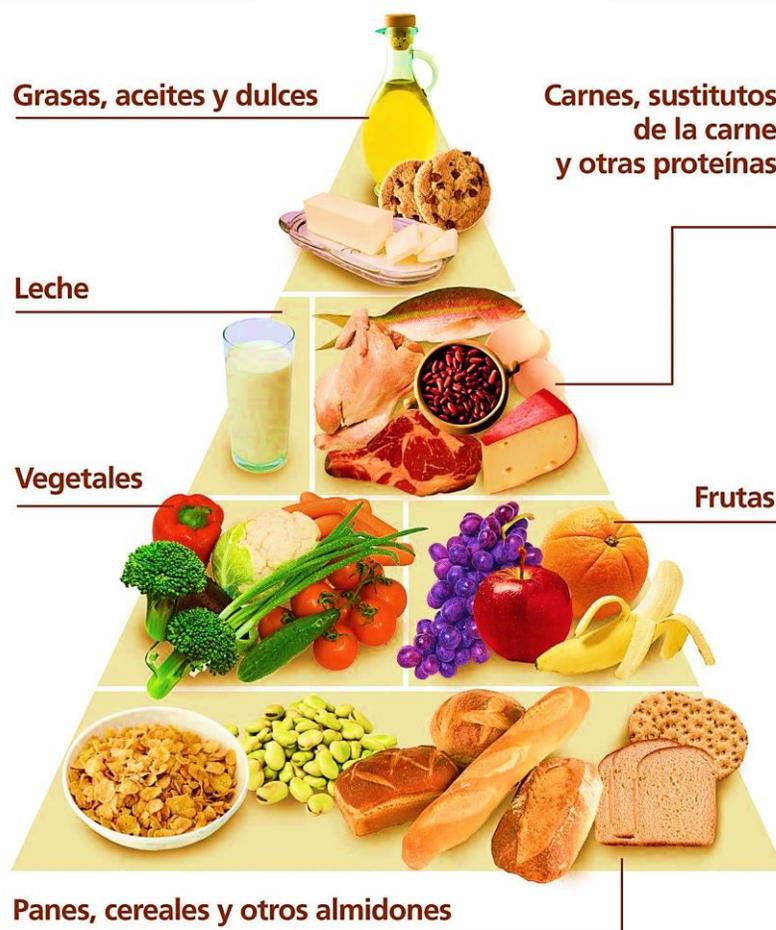
La alimentación es el proceso por el cual nosotros tomamos del mundo que nos rodea, este cumple con una serie de sustancias que aportarán ciertas materias que tiene como función la de nutrir el organismo. Los humanos deben cumplir con una alimentación adecuada pues este es el conjunto de procesos mediante los cuales el humano ingiere, absorbe, transforma y utiliza el contenido de los alimentos. La nutrición tiene como tarea la de suministrarnos energía para nuestro organismo, los alimentos aportan materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales, suministrar los elementos necesarios para regular nuestros procesos metabólicos, el cumplir con una correcta alimentación ayuda a reducir el riesgo de contraer algunas enfermedades o de combatirlas resistientemente y la dieta se entiende como el conjunto y de las cantidades de alimentos o de mezclas que se consumen constantemente.

El fomentar la salud dentro de la población es completamente necesario para construir una estrategia de alimentación adecuada que entienda los determinantes sociales de la salud pública.

Las necesidades energéticas cambian en cada etapa de la vida, desde los mayores requerimientos en la etapa de crecimiento hasta llegar a la vejez, donde el gasto energético disminuye considerablemente, pues se gasta menos energía. Para poder cubrir todos los requerimientos nutricionales que necesitamos en cada etapa se debe equilibrar la ingesta energética sin caer en la mala decisión de eliminar ciertos tipos de alimentos sin causa justificada.

La prevención primaria se lleva a cabo cuando nosotros eliminamos a los factores que puedan ser causantes de algunas lesiones antes de que puedan aparecer, siendo este su objetivo principal para que podamos impedir o también de retrasar la aparición de la misma. Se considera que es el conjunto de actividades higiénico-dietéticas, llevadas a cabo por el individuo o dirigidas a la población.

La prevención secundaria es la que consiste en detectar las enfermedades sobre un tiempo adecuado, asimismo poder aplicar un tratamiento sobre un tiempo igualmente adecuado. La intervención es aquel que tiene lugar al principio de la enfermedad, teniendo como objetivo principal la de impedir o retrasar el desarrollo de la misma.



BIBLIOGRAFÍA:

Virginia Natero, N. (2012, 8 mayo). Papel de la Dieta en la Prevención Secundaria de la Cardiopatía Isquémica. SOLACI. https://solaci.org/wp-content/uploads/es/pdfs/jornadas_uruguay/jueves/picasso/am/9virginianatero.pdf

Población, alimentación, nutrición y planificación familiar. (s. f.). FAO. Recuperado 10 de enero de 2021, de <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s09.htm>