



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**Nutrición**

**Alimentación para toda la población, Prevención secundaria y terciaria, Acceso a alimentos**

**Docente:**

**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**Alumno: Alfredo Morales Julián**

**3-B**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 10/01/2020.**

## Introducción

En este trabajo hablaremos de Alimentación para toda la población, Prevención secundaria y terciaria, Acceso a alimentos. Una población es el número total de personas que habitan un determinado lugar en un período específico, con el paso del tiempo esta población va creciendo y obteniendo cada vez más terreno, eso puede provocar una disminución en la alimentación ya sea sana o nula ya que puede que no alcance para todos o que al haber más demanda se pierde mucho la calidad de los alimentos provocando una mala nutrición. Esto puede dar como resultado que se aumente la obesidad en la población o que se aumente la desnutrición.

Para esto se deben de tener algunas medidas de prevención para evitar que estos procesos pasen a gran escala provocando daño a las personas donde se dividen en tres: prevención primaria, prevención secundaria y prevención terciaria donde en estas se debe de evitar la mala nutrición en la población, se debe de otorgar el acceso a alimentos nutritivos y sanos para todas las personas de diferente tamaño y edad, que sea balanceado, nutritivo, justo y preparado con calidad evitando cualquier tipo de intoxicación, adquisición de bacterias dañinas o peligrosas o sustancias en mal estado.

Se considera que el tamaño de la población mundial y su crecimiento acelerado es el mayor problema y la más grave amenaza para la humanidad. Claramente, la relación del número de personas con la cantidad de alimento disponible tiene un impacto en la nutrición. El crecimiento general de la población no es el único control demográfico de muchos países en desarrollo. El rápido aumento del porcentaje de personas que viven en grandes ciudades es también una preocupación creciente. La población en áreas urbanas ha aumentado en parte debido a mayores tasas de fertilidad, pero una causa importante también es la migración de las áreas rurales a las ciudades. Los residentes en las ciudades en general son consumidores, no productores de alimentos; a medida que se hacen más numerosos en relación con los habitantes rurales, la carga de producción de alimentos sobre estos últimos se vuelve mayor.

## Desarrollo

La urbanización, junto con el crecimiento de la población y el aumento de los ingresos, contribuye a tremendas alzas en la demanda de alimentos y por lo tanto en el volumen de alimentos requeridos, pero además, a variados y dinámicos cambios en la estructura alimentaria. El cambio dietético más importante causado por la migración urbana ha sido la sustitución de los alimentos básicos como raíces, tubérculos y granos enteros por otras fuentes de energía, por ejemplo, cereales muy refinados, azúcar, bebidas gaseosas y otros alimentos procesados. En el entorno urbano, las restricciones de tiempo, la disponibilidad de alimentos procesados y económicos, la frecuencia de alimentos procesados con subsidio y la conveniencia de la preparación son elementos importantes que influyen en los patrones de consumo de alimentos.



La dieta urbana es casi siempre más variada que la rural, sobre todo debido a los cambios en los alimentos no básicos. El pescado, las hortalizas frescas, la carne, las aves, la leche y los productos lácteos los consumen frecuentemente la gente de las ciudades. Las poblaciones urbanas por lo general tienen menor consumo de energía que las poblaciones rurales, pero su actividad física puede también ser comparativamente baja. El consumo de proteína animal, grasa y vitamina A es mayor en áreas urbanas, y el hierro consumido se utiliza mejor. En cuanto al total de las dietas de las poblaciones urbanas, son más equilibradas que las de la población rural. Un efecto típico de la urbanización es el aumento de la cantidad de alimentos consumidos fuera de casa. Las comidas preparadas comercialmente y otros alimentos listos para comer se consumen en los puestos de alimentos y en los vendedores ambulantes. En muchos países en desarrollo, el sector informal para la venta de alimentos se ha desarrollado como una respuesta típicamente local a las necesidades alimentarias de las ciudades; este sector suministra una fuente económica de alimentos y una importante fuente de ingresos, sobre todo para las mujeres.

Para las prevenciones lo divididos en 3: La prevención primaria: evita la adquisición de la enfermedad (vacunación, eliminación y control de riesgos ambientales, educación sanitaria, etc.).

La prevención secundaria: va encaminada a detectar la enfermedad en estadios precoces en los que el establecimiento de medidas adecuadas puede impedir su progresión.

La prevención terciaria: comprende aquellas medidas dirigidas al tratamiento y a la rehabilitación de una enfermedad para ralentizar su progresión y, con ello la aparición o el agravamiento de complicaciones e invalidadas e intentando mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Mientras que la accesibilidad de alimentos en México es muy baja, según estudios entre 2016 y 2018, alrededor del 28% de la población mexicana no tuvo acceso a una suficiente cantidad de alimentos seguros y nutritivos debido a la falta de disponibilidad o a la falta de recursos económicos para adquirirlos: se trata de un tema de seguridad alimentaria.



De acuerdo con el informe *The State of Security and Nutrition in the World* elaborado por Naciones Unidas, en México, esta cifra solo disminuyó medio punto porcentual durante los últimos cinco años. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación, la seguridad alimentaria “se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana”.

Mientras que el valor nutritivo de los alimentos depende de la cantidad y calidad de sus componentes, así como de la presencia o ausencia de sustancias que afecten a su utilización nutritiva. Los alimentos se han clasificado de acuerdo a su valor nutritivo en cuatro grupos básicos.

Grupo de la leche y derivados: Este grupo no sólo incluye la leche de diferentes orígenes, sino también sus derivados como los quesos, yogures, etc. Estos alimentos tienen una alta digestibilidad y su valor nutritivo se fundamenta en la alta calidad de las proteínas y de lactosa, así como niveles altos de minerales, como calcio, fósforo..., de



vitaminas del complejo B y de vitamina A. En ocasiones, los productos lácteos están reforzados con vitamina D o hierro y son buenas fuentes de estos nutrientes.

Grupo de la carne: Este grupo está formado por alimentos diversos, pero con valores nutritivos muy similares, entre los que se encuentran las carnes y pescados de distinta procedencia, los huevos, las legumbres y los frutos secos. Los alimentos de este grupo aportan, fundamentalmente, proteínas, que pueden ser de elevado valor biológico. También son ricos en ciertos minerales como hierro, fósforo, magnesio, zinc... y vitaminas del complejo B. Los pescados son excelentes fuentes de yodo y flúor.



Grupo de las frutas y verduras: Está constituido por un grupo de alimentos cuyo valor nutritivo se atribuye al aporte de vitaminas hidrosolubles (B y C), carotenoides (precursores de la vitamina A) y minerales, tales como el hierro, calcio, magnesio, etc... La digestibilidad de los componentes de este grupo es variable, en función del contenido en fibra dietética.



Grupo de los panes y cereales: Este grupo contiene gran cantidad de hidratos de carbono, de tal forma que son los utilizados para el suministro de calorías en la dieta.



También poseen cantidades de algunos minerales y vitaminas del complejo B. La digestibilidad es variable

en función del contenido en materia no degradable. El valor energético de un alimento o bebida depende de su contenido en hidratos de carbono, lípidos y proteínas. El agua de un alimento, tiene importancia, ya que no aporta ninguna caloría y puede representar una fracción modificable del alimento. Las bebidas alcohólicas aportan las denominadas calorías vacías que son aquellas que no proporcionan energía a partir de otros nutrientes energéticos.

## **Conclusión**

Es importante tener en cuenta el crecimiento de la población y las demandas que se conllevan con esto ya que al aumentar el número de la población también se deben de aumentar las demandas de los alimentos que esta necesita como su producción y distribución y sin que se vea disminuido la calidad, limpieza, tiempo y los nutrientes que tienen los alimentos ya que esto solo provocara que los alimentos dañen la salud de la población en vez de que la ayuden.

Se deben de tener medidas de prevención para evitar el daño a la población o daños innecesarios, se debe de otorgar el acceso a los alimentos a todas las personas para todas las edades ya que no es la misma alimentación la de un niño que la de un anciano ya que los dos necesitan diferentes requerimientos nutricionales que son diferentes unos de otros.

## **Referencias**

<http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s09.htm>

<http://www.fao.org/Noticias/2000/000704-s.htm>

<https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/prevencion-primaria-secundaria-y-terciaria/#:~:text=La%20prevenci%C3%B3n%20primaria%3A%20evita%20la,adecuadas%20puede%20impedir%20su%20progresi%C3%B3n.>

<https://www.mexicosocial.org/tres-de-cada-10-mexicanos-no-tienen-acceso-a-alimentos-seguros-y-nutritivos-onu/>

<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/grupos-basicos-alimentos>