

UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

NUTRICION

CATEDRÁTICO:

LIC. DANIELA RRODRIGUEZ MARTINEZ

PRESENTA:

ESTEFANY BERENICE GARCÍA ANGELES

TRABAJO:

ENSAYO

GRADO Y GRUPO:

3 ° B

LUGAR Y FECHA:

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. 10 DE ENERO DE 2021

Alimentación para toda la población

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.

El embarazo es una etapa de la mujer donde la alimentación cobra 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. 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.

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, realizar una restricción energética injustificada puede acarrear un riesgo para la salud del anciano ya que puede derivar a una malnutrición.

Prevención 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

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. A pesar de las limitaciones técnicas que puedan señalarse, resultan muy útiles en la práctica si se realizan teniendo en cuenta las necesidades alimentarias básicas, el acceso real a los alimentos que la componen y los hábitos alimentarios predominantes, es decir, su elaboración debe basarse en aspectos económicos, culturales y nutricionales.

El conocimiento y análisis del acceso real a los alimentos que poseen los diferentes sectores de la población permiten determinar grupos más o menos vulnerables, precisar niveles de desnutrición y conocer sus causas para orientar acciones concretas. La periodicidad de los índices de accesibilidad depende de las fuentes de datos que existan en cada país.

¿Qué alimentos son básicos para la nutrición?

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.