



**Nombre de la alumna: Mónica Del Carmen
Domínguez Gómez**

Nombre del profesor: Fernando Romero Peralta

Nombre del trabajo: Proyecto

Materia: Epidemiología

Grado: Cuarto cuatrimestre

Grupo: A

Pichucalco, Chiapas a 05 de Diciembre de 2020.

Introducción

La nutrición es fundamental y se ha considerado siempre un factor importante para el mantenimiento de la salud, utilizándola en el tratamiento de enfermedades.

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento; manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico.

Desarrollo

La nutrición es un proceso biológico en el que los organismos reciben los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

También se considera un estudio de la relación que existe entre los alimentos, la salud y la determinación de una dieta equilibrada en base a la pirámide alimenticia.

Esta lleva un proceso compuesto por la absorción, digestión, metabolismo y excreción.

La buena nutrición consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos y calorías que se ingieren. Ya que una alimentación equilibrada ayuda a reducir enfermedades cardiovasculares.

Una alimentación adecuada es la que cubre los requisitos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los hidratos de carbono, proteínas y grasas, y micronutrientes como vitaminas y minerales; como también haciendo una correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.

Los nutrientes mencionados anteriormente son los que el cuerpo necesita para construir y mantener una función corporal saludable.

Sin embargo una mala alimentación puede desordenar un desequilibrio en las funciones vitales del ser humano, así como también provocar distintas enfermedades.

Existen programas de nutrición, es decir de alimentación como una serie organizada de actividades, encaminadas a objetivos y metas orientadas a proporcionar a la población una alimentación que permita satisfacer parcial o totalmente sus necesidades de energía y nutrientes.

Una de las organizaciones es la organización de las naciones unidas para la alimentación y a agricultura (FAO) que define programa como una serie organizada de acciones o proyectos destinados al logro de objetivos y metas bien definidos.

Para aplicar programas nutricionales, hay que tomar en cuenta todo lo relacionado con la seguridad en la cadena alimentaria. Al igual es muy importante conocer los procesos que puedan afectar a la calidad nutricional, organoléptica o microbiológica de los alimentos, así como la repercusión que pueda tener en la salud de la población.

El programa de nutrición es el referente en los temas de nutrición y alimentación, ya que es un apoyo en la planificación de actividades, vigilancia, monitoreo y promueve hábitos de vida saludable hacia toda la población.

Su objetivo es mejorar el estado nutricional de la población, especialmente de los grupos más vulnerables, aplicando estrategias que permitan elevar el nivel de vida de las personas.

Los programas nutricionales se relacionan con políticas nutricionales que tienen como objetivo garantizar que la población pueda tener acceso a alimentos que les permitan satisfacer sus necesidades y cumplir con los requerimientos nutritivos para una vida saludable y mejorar la nutrición.

Las políticas están orientadas en dos ejes, que son la producción de alimentos y consumo de alimentos.

Las políticas alimentarias y nutricionales se entienden como el conjunto de medidas y programas desarrollados por los estados con la finalidad de garantizar el derecho a alimentación a través de la suficiencia, accesibilidad física y económica y calidad de los alimentos que permitan prevenir y controlar los estados de malnutrición y así garantizar el buen estado de salud a individuos y grupos poblacionales.

Actualmente los programas de mayor cobertura son:

- Programa de desarrollo humano oportunidades
- Programa de abasto social de leche liconsa
- Programa de desayunos escolares del sistema para el desarrollo integral de la familia (DIF)
- Programa de apoyo alimentario (PAL)

La desnutrición sigue siendo un reto importante a superar, agregando el problema de sobrepeso y obesidad.

Los programas y políticas han evolucionado y toman en cuenta experiencias propias, internacionales, coyunturas económicas, políticas y sociales del país.

Conclusión

Como pudimos ver el tema de la nutrición es muy importante en el ser humano, ya que es un sustento de vitalidad, y para el mantenimiento de sus funciones vitales, es por eso que existen programas y políticas que apoyan a la población.