

Jacqueline Domínguez Arellano

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

ensayo sobre los siguientes temas:

Alimentación para toda la población, Prevención secundaria y terciaria, Acceso a alimentos, ¿Qué alimentos son básicos para la nutrición?

Nutrición

3° Semestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de julio de 2021

Introducción

La desnutrición en cualquier forma plantea un riesgo considerable para la salud humana. La desnutrición mata aproximadamente a un tercio de los niños. El aumento de las tasas de sobrepeso y obesidad en todo el mundo está relacionado con el aumento de las enfermedades no transmisibles. El aumento del sobrepeso y la obesidad en todo el mundo ha alcanzado cifras epidémicas y constituye uno de los principales desafíos para la salud pública.

Personas de todas las edades y condiciones enfrentan este problema de mal nutrición, que se debe a un aumento drásticamente incluso en los países en desarrollo, enfermedades relacionadas con el régimen alimentario.

Hay varios elementos y factores, y son esenciales para los seres vivos. La alimentación, por su condición básica y continua, es una de ellas. Esto constituye una serie de acciones voluntarias y conscientes desde la planificación, producción, selección, preparación, procesamiento e ingesta de alimentos. Estos comportamientos se ven fácilmente afectados por influencias educativas, culturales y económicas externas.

Se ha sugerido que para mantener un adecuado estado nutricional de los individuos y las comunidades son necesarias una serie de interrelaciones, tales como: disponibilidad, acceso y consumo de alimentos. Este proceso o fenómeno se denomina seguridad alimentaria y tiene como objetivo proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para la vida, lo que significa que la salud dependerá en gran medida de los alimentos ingeridos.

Los fenómenos alimentarios, se considera que son una serie de procesos involuntarios e inconscientes, que incluyen la digestión, absorción, translocación, distribución y uso posterior de las categorías nutricionales contenidas en los alimentos. A diferencia de los alimentos, estos procesos siguen leyes fisiológicas y son menos susceptibles a las influencias externas. Las categorías de nutrición están compuestas por nutrientes o nutrimentos, que son un grupo de sustancias químicas necesarias para mantener la salud humana. Los alimentos, debido a su función nutricional, se han dividido en varias categorías para su mejor conocimiento y comprensión.

Desarrollo

Para obtener una buena nutrición, la familia necesita recursos suficientes para producir y / o comprar los alimentos necesarios. También necesitan comprender qué combinaciones de alimentos componen una dieta saludable y tener las habilidades y la motivación para tomar decisiones adecuadas sobre el cuidado en el hogar y los hábitos alimenticios.

La ingesta de alimentos en cantidad y calidad suficientes mantendrá a las personas en buen estado de salud, aumentando así la resistencia a las infecciones y enfermedades comunes, mejorando el rendimiento académico y mejorando el rendimiento laboral. Sin embargo, cuando la dieta es insuficiente, uno de los problemas nutricionales que se presenta es la desnutrición, que afecta particularmente a los niños menores de cinco años y a los escolares.

La desnutrición es producto de la inseguridad alimentaria, que afecta la salud, el bienestar, el desarrollo y la productividad de las personas y de un gran número de personas consideradas vulnerables. Por muchas razones, es necesario desarrollar de manera integral y tomar muchas acciones encaminadas a lograr la autosuficiencia alimentaria y un estado nutricional satisfactorio a nivel del hogar.

Alimentación para toda la población

Actualmente se enfatiza en la importancia que deben tener la producción, la autosuficiencia y la disponibilidad de alimentos; porque para lograr una nutrición adecuada se requiere una dieta suficiente y equilibrada que contenga los micronutrientes esenciales recomendados por los expertos en nutrición.

“seguridad alimentaria, a nivel de individuo, hogar, nación y global, 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 objetivo de llevar una vida activa y sana” Cumbre mundial de alimentación. FAO 1996

La seguridad alimentaria se sustenta en 4 pilares:

Disponibilidad de alimentos, Acceso a los alimentos, Consumo y Utilización biológica de los alimentos. Se dice que cuando la familia obtiene un suministro confiable de alimentos

a través de la producción doméstica o mediante transacciones de mercado, se pueden comprar alimentos. En la disponibilidad de alimentos influyen muchos factores como: Tierra, Agua, Semillas, Mano de obra, Herramientas, Capacitación, Asistencia técnica, Almacenamiento y otros.

El bienestar nutricional no solo se logra aumentando la producción de alimentos, sino que también requiere la producción de alimentos diversificados, nutritivos y saludables para satisfacer las necesidades nutricionales de toda la familia durante todo el año. Obtener un mejor suministro de alimentos y un mejor estado nutricional es más que producir suficientes alimentos. Si bien la oferta es escasa o abundante, las personas deben saber optimizar el uso de los recursos para obtener alimentos suficientes en cantidad y calidad manteniendo la salud y la seguridad.

Prevención secundaria y terciaria

La PREVENCIÓN SECUNDARIA consiste en detectar las enfermedades en estados muy tempranos y aplicar tratamiento precoz. La intervención tiene lugar al principio de la enfermedad, siendo su objetivo principal el impedir o retrasar el desarrollo de la misma.

La PREVENCIÓN TERCIARIA consiste en reducir el daño mediante el tratamiento y la rehabilitación de una enfermedad establecida. Se realiza cuando ya se ha instaurado la enfermedad, y se intenta evitar que empeore y que se produzcan complicaciones. La intervención tiene lugar en plena enfermedad, siendo su objetivo principal eliminar o reducir las consecuencias o secuelas del desarrollo de la misma.

Acceso a alimentos

El acceso a los alimentos depende de la capacidad de la familia para obtener alimentos, ya sea porque produce alimentos o porque tiene los recursos o ingresos (dinero) para comprar alimentos.

Los miembros de la familia deben preocuparse por aumentar los ingresos para garantizar mejores condiciones de vida para la familia, como una buena dieta diaria. Los cambios frecuentes de precios, especialmente los del maíz y el frijol, tienen el mayor impacto en los hogares más pobres. A medida que aumentan los ingresos, también lo hace la diversidad dietética. En parcelas o macetas, existe una falta de producción a nivel del hogar, y falta de ingresos o dinero para obtener los alimentos que el hogar necesita, lo

que se refleja en un bajo consumo de alimentos producidos comercialmente como azúcar, pan, grasa, carne, frutas y verduras, etc.

Entre los factores que influyen en un buen o deficiente acceso a los alimentos sobresalen:

- El nivel educativo
- Ingresos familiares
- Empleo
- Acceso a los mercados
- Transporte
- Vías de comunicación

¿Qué alimentos son necesarios para la nutrición?

Es el uso de alimentos o habilidades personales por parte del cuerpo u organismo. Aprovecha al máximo los alimentos consumidos.

Algunos de los factores que intervienen en una adecuada utilización de los alimentos por parte del organismo tienen que ver con:

- El estado de salud de la persona
- La educación en salud y en nutrición
- La existencia de servicios de salud
- El acceso al agua
- El saneamiento básico del medio

La dieta diaria debe proporcionar una variedad de alimentos para proporcionar niveles adecuados de energía y nutrición. Una persona come porque tiene hambre. Sin embargo, incluso si el hambre nos dice que el cuerpo necesita alimentos, no puede indicarnos qué alimentos comer. Todos deben tener un conocimiento básico de los principios y significados de la alimentación y la nutrición, los principales nutrientes contenidos en los alimentos, las cantidades necesarias de diferentes alimentos y el valor nutricional. Y la salud de los miembros de la familia. Cuando una persona no consume la cantidad y calidad necesarias de alimentos, es difícil combatir las enfermedades, especialmente las infecciosas incluso con servicios de salud eficientes y un medio ambiente saludable. También es importante que los padres, especialmente las madres, comprendan los métodos de alimentación que ayudan a sus hijos a crecer y desarrollarse normalmente.

Los hechos han demostrado que cuanto mayor es el nivel de educación de la madre, menor es el número de niños desnutridos.

El uso biológico de los alimentos depende de la salud de las personas, especialmente de la presencia de enfermedades infecciosas o parasitarias que las afecten, reduciendo así su capacidad para absorber, asimilar e incluso ingerir alimentos. El uso de alimentos por parte del cuerpo es un factor directamente relacionado con el estado nutricional de las familias pobres rurales y urbanas, ya que viven en un ambiente insalubre y cuentan con servicios de salud precarios; al mismo tiempo, su nivel educativo es bajo.

La comida es una actividad básica en nuestras vidas. Es el proceso mediante el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para sobrevivir. Los nutrientes son sustancias químicas en los alimentos que el cuerpo puede descomponer, transformar y utilizar para obtener energía y sustancias para que las células puedan realizar sus funciones correctamente. Existen diferentes tipos de nutrientes, cada uno con diferentes funciones:

Los macronutrientes son los nutrientes que necesitamos en grandes cantidades; incluyen proteínas, carbohidratos y grasas.

Los micronutrientes son nutrientes que solo necesitamos en cantidades muy pequeñas. Consideramos las vitaminas y minerales de este grupo.

Otros como el agua y la fibra, también necesitamos cantidades suficientes.

Algunos de los nutrientes que necesitamos para la vida pueden obtenerse de otros nutrientes que obtenemos de los alimentos que comemos. Otros, sin embargo, no podemos fabricarlos y debemos ingerirlos en la dieta. Éstos últimos se llaman nutrientes esenciales.

En cada alimento predominan uno o varios nutrientes lo que nos permite clasificarlos en 6 grupos diferentes:

- ① Cereales, azúcar.
- ② Alimentos grasos y aceites.
- ③ Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos.
- ④ Leche y derivados.

⑤ Verduras y hortalizas.

⑥ Frutas y derivados.

Dado que no existe ningún alimento que nos pueda aportar todos los nutrientes que necesitamos (salvo la lactancia materna o la leche de fórmula que sustituye al lactante en los primeros 6 meses de vida), es necesario preparar una dieta equilibrada, una dieta que agregue alimentos para todos los grupos en las proporciones adecuadas para satisfacer las necesidades del cuerpo de la manera correcta. Además, se debe considerar que cada etapa de la vida tiene sus particularidades, y la dieta debe adaptarse a ellas.

Conclusión

La nutrición es vital para el ser humano desde el momento de la concepción. Desde la perspectiva de la salud pública, en todas las etapas del ciclo de vida, se puede observar que la falta o exceso de nutrientes tendrá un impacto negativo en el desarrollo humano y provocará consecuencias a corto y largo plazo para su salud. Por estas consideraciones, la Organización Mundial de la Salud invita a todos los Estados Miembros a emprender acciones en el campo de la nutrición e incorporarla en milenio.

La nutrición en la salud pública se puede definir como la ciencia que estudia la relación entre la dieta y la salud a nivel de población, y la ciencia de formular intervenciones nutricionales a nivel comunitario para mejorar la salud de la población.

Existen evidentes problemas nutricionales en nuestro país, lo cual está comprobado en las estadísticas vitales: existen cuatro de las diez principales causas de muerte entre estas, diabetes mellitus, enfermedades cerebrovasculares, hipertensivas e isquémicas del corazón, sin que se hayan superado las patologías producto de déficits nutricionales, como la desnutrición y la anemia. Estas últimas afectan a un alto porcentaje de la población de niños y niñas menores de cinco años y a mujeres durante su periodo gestacional.

Los antecedentes mencionados revelan la importancia de la nutrición para la salud de la población y la responsabilidad del sector salud en la implementación de programas dirigidos a revertir estos problemas. Como parte de estos planes, es necesario desarrollar especificaciones, protocolos y manuales de procedimientos orientados a estandarizar el proceso de atención a las personas afectadas por diferentes problemas nutricionales, por lo que los coordinadores de Nutrición y su equipo técnico comenzarán a trabajar arduamente en la elaboración de estas instrucciones para trabajadores de la salud fomentando herramientas de orientación para el tratamiento de los problemas nutricionales de las personas y las poblaciones.

Bibliografía

Aneska Mariño García, M. N. (2015). Alimentación saludable. *Centro de Rehabilitación Integral CEDESA*, 1-13.

IRMA MARTÍNEZ JASSO, P. A. (2005). LA ALIMENTACIÓN EN MÉXICO. *Facultad de Economía, UANL*, 1-13.

OMS/OPS/INCAP., :. L. (s.f.). NUTRICIÓN Y SALUD. *Guía Metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición*, 1-18.

Ruiz., A. J. (s.f.). PREVENCIÓN DE TRASTORNOS METABÓLICOS: OBESIDAD Y DIABETES. *Instituto Universitario de investigación de envejecimiento* , 1-43.

ZAZO, A. B., & GINER, C. P. (2016). CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACIÓN. *Nutricia Advanced Medical Nutrition* , 1- 42.