



Nombre del alumno: Anzuetto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Maria De Los Angeles Venegas

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Epidemiología

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A



Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de julio del 2021



Introducción

El consumo de alimentos sanos asegura crear buenos hábitos alimenticios, así como una vida saludable y una buena calidad de vida, además de hacer que se tengan menores factores de riesgo de desarrollar enfermedades. Para eso es importante que a la hora de elegir alimentos, se les de prioridad a los que aportan más nutrientes como las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como también incluir alimentos de todos los grupos para no caer en una dieta monótona y poder tener acceso a todos los nutrientes que estos nos aportan.

En el presente ensayo se abordaran temas relacionados a la alimentación, tales son la valoración alimentaria, la soberanía alimentaria y alimentos procesados, pero haciendo énfasis en la importancia del consumo de alimentos sanos, ya que estos temas tienen gran influencia en la alimentación saludable, así como desde la producción y elección de estos.

Por lo que se refiere a la evaluación alimentaria, la cual hace referencia a la evaluación del consumo de alimentos del paciente, así como la cantidad y la calidad de dichos alimentos, y con esta información interpretar si los alimentos de la dieta del paciente son los adecuados y si esta coincide o se aleja de las pautas alimentarias recomendadas. Existen varios métodos para la evaluación alimentaria, tales son el recordatorio de 24 horas, la cual es por medio de una entrevista, que consiste en preguntarle al paciente los alimentos que acostumbra comer durante todo el día, así como las porciones, horarios y tipo de cocción de dichos alimentos, otro método es un registro de los alimentos consumidos, en este el paciente tiene que apuntar los alimentos que va ingiriendo a lo largo de un cierto período de tiempo, ya sea entre 3 y 7 días, otro método es el de frecuencia de consumo de alimentos, en el que se pregunta al paciente por la frecuencia de consumo de diversos productos y puede ser por los diferentes grupos de alimentos o por un grupo en especial y cabe mencionar que se puede evaluar con métodos mixtos, es decir, por varios métodos a la vez para poder conseguir información más fiable y amplia. Además con dicha información que se recaudará de dichos métodos, se compara la ingesta obtenida con la recomendada, hacer una interpretación de esta, para saber que porcentaje de las ingestas recomendadas queda cubierto con el conjunto de alimentos consumidos. De igual manera, la evaluación alimentaria forma parte de la evaluación nutricional del paciente, ya que ayuda a conocer más a fondo los hábitos alimentarios del paciente,

como es su alimentación diaria, debido a que estos factores influyen en la elaboración de su plan alimenticio.

Por otra parte, la soberanía alimentaria se refiere al derecho de las personas a definir y controlar los sistemas alimentarios y de producción de alimentos locales y nacionales de manera justa, soberana y respetuosa con el medio ambiente, de igual forma hace referencia al derecho de las personas de los pueblos a alimentos suficientes, nutritivos, saludables, producidos de forma ecológica y culturalmente adaptados. Es importante mencionar que propone brindar alimentos más honestos para la salud y la cultura alimentaria de los consumidores, salvar el comercio justo para estimular a los agricultores a permanecer en las zonas rurales y comprometerlos a realizar prácticas agronómicas con menor impacto ambiental. Asimismo, la soberanía alimentaria incluye el derecho de los campesinos a producir alimentos y el derecho de los consumidores a poder decidir lo que quieren consumir y, como y quien se lo produce, a la participación de los pueblos en la definición de la política agraria, y el reconocimiento de los derechos de las campesinas, priorizar la producción agrícola local para alimentar a la población, el acceso de los/as campesinos/as y de los sin tierra a la tierra, al agua, a las semillas y al crédito, priorizar la producción local y regional, frente a la exportación, permitir ayudas públicas a los campesinos, entre otras, que permitirán que los consumidores obtengan alimentos sanos desde su producción, así como la confianza en consumirlos.

En cuanto a los alimentos procesados, se entiende que son los productos resultantes de aquellas acciones que cambian o convierten la materia vegetal o animal cruda en un producto seguro, comestible y que se disfruta y saborea mucho mejor, como por ejemplo, refrescos, barras de granola, pan, galletas, yogurt, leche, queso, entre otros. En la manufactura de alimentos a gran escala, como por ejemplo en las fabricas de alimentos, el procesamiento implica la aplicación de principios tanto científicos como tecnológicos específicos, con tal de conservar los alimentos y retrasar o ralentizar el proceso de degradación natural. También el procesamiento de alimentos emplea el potencial creativo del procesador para que los productos básicos sin elaborar o muy simples, se transformen en alimentos atractivos y sabrosos, aportando variedad a las dietas de las personas y que sean más llamativos para el consumidor. Cabe mencionar que el procesamiento de alimentos es muy importante, ya que de no existir no sería posible cubrir las necesidades de las poblaciones urbanas, así como la conservación de alimentos, debido a que es muy común notar un cierto desprecio de las personas hacía los alimentos procesados, por que los consideran inferiores a los no procesados, sin embargo, hay que recordar que el procesamiento de alimentos se ha venido empleando durante siglos para conservar alimentos o, simplemente, para hacerlos comestibles y este se extiende a lo largo de toda la cadena alimentaria desde la cosecha en el campo hasta las diferentes formas de preparación culinaria en el hogar, facilitando en gran medida el suministro de

alimentos seguros a las poblaciones en todo el mundo. Es por ello, que se debe de tener en cuenta que los alimentos procesados no serán los protagonistas de la dieta diaria, si no que se deben de medir en su consumo y combinarlos con los no procesados, y ser concientes que llevar una dieta monótona de alimentos procesados puede ser dañino para la salud, he ahí la importancia de racionarlos y combinarlos con los no procesados correctamente.

Conclusión

Como conclusión, considero que pude darme cuenta que la alimentación es de suma importancia y que debemos darle más importancia ya que esta presente en todo momento en nuestra vida y no solamente es un determinante en la supervivencia del día a día, si no que cumple una función importante en nuestro crecimiento, desarrollo, nutrición, reproducción y maduración de nuestro organismo, además la alimentación saludable junto con los nutrientes que aporta a nuestro organismo, nos asegura una buena calidad de vida y salud, a su vez es un punto clave como tratamiento y prevención de ciertas patologías como lo es la diabetes, hipertensión arterial, obesidad, entre otras. En pocas palabras se podría decir que la alimentación es parte de toda nuestra vida.

Bibliografía

Ánonimo. (2016). Anales Venezolanos de Nutrición. Recuperado de <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2016/2/art-4/>

Ánonimo. (S.F). InfoAlimentos. Recuperado de <https://www.infoalimentos.org.ar/temas/preguntas-frecuentes-sobre-alimentacion/147-que-son-los-alimentos-procesados>

Ánonimo. (S.F.) Alceingeniería. Recuperado de <https://www.alceingenieria.net/nutricion/manual/valoracion.htm>