

*Alumno: Pérez Girón Kevin*

*Docente: Castro Venegas María De Los Ángeles*

*Trabajo: Ensayo*

*Materia: Epidemiología*

PASIÓN POR EDUCAR

*Cuatrimestre: 6°*

*Licenciatura: Nutrición*

*Comitán de Domínguez Chiapas A 30 De Julio Del 2021.*

# Valoración Alimentaria

## Introducción

Una dieta balanceada es imprescindible para que una persona se alimente adecuadamente y tenga una buena salud. Los riesgos que involucra el consumo de comida chatarra pueden ser más graves que cualquier tóxico que se va acumulando en el organismo. Tomando esto en consideración, es necesario establecer pautas para alimentarse lo mejor posible y tener una vida sana.

Dada la estrecha relación que existe entre nutrición y salud, la evaluación alimentaria es la mejor manera de determinar si efectivamente se están cumpliendo las necesidades nutricionales de las personas, una vez que la comida está disponible y es de fácil acceso. Cabe mencionar que, la evaluación nutricional proporciona información actualizada, de alta calidad y basada en la evidencia, para el establecimiento de objetivos, la planificación, el seguimiento y la evaluación de los programas con el objetivo de erradicar el hambre y la reducción de la carga de la malnutrición.

Las encuestas de consumo de alimentos son instrumentos diseñados para conocer y evaluar la alimentación de grupos de población y para determinar algunos factores que la condicionan; además permiten medir las relaciones que existen entre el consumo de alimentos y factores socioeconómicos, demográficos, culturales y ambientales (Mercado y Lorenzana, 2000).

Madrigal y col (2002) expresan que las encuestas dietéticas se podrían definir como métodos de recolección de información sobre la ingestión de alimentos de grupos o de individuos, a través de autorregistro o de entrevista.

En base a lo anterior, el objetivo de poder medir y evaluar el consumo alimentario suelen los siguientes:

1. Conocer el tipo y la cantidad de los alimentos consumidos.
2. Medir la ingesta de calorías y nutrientes en individuos o grupos de población.
3. Identificar los tipos de preparación de alimentos más frecuentes.
4. Determinar la adecuación de la alimentación en relación a las necesidades nutricionales.
5. Planificar intervenciones nutricionales.
6. Vigilar la ingesta alimentaria.
7. Conocer el origen y la procedencia de los alimentos.

De este modo, los resultados de las encuestas de consumo de alimentos sirven no sólo como base para formular políticas y programas en materia alimentaria y nutricional, sino también para emprender acciones educativas a fin de mejorar los hábitos alimentarios y de asegurar el mejor aprovechamiento de los alimentos disponibles.

### **Importancia De La Alimentación Saludable**

Según informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer”. (Anonimo, 2018).

Cabe mencionar que, una alimentación saludable debe satisfacer nuestras necesidades y guardar un equilibrio. Los atributos que caracterizan a una alimentación saludable son: seguridad, variedad, equilibrio, moderación y que sea apetecible.

De este modo, para ayudarnos a llevar una dieta saludable se han utilizado desde hace tiempo varias representaciones gráficas que recogían la frecuencia recomendada de los distintos grupos de alimentos. Las últimas directrices sobre dietas basadas en alimentos adoptan una perspectiva novedosa sobre las recomendaciones nutricionales y son diferentes a cualquier otra guía oficial utilizadas hasta ahora, entre ellas encontramos “El Plato para Comer Saludable”, creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard, es una guía para crear comidas saludables y equilibradas.

No obstante, en la sociedad actual nos encontramos con una amplia y creciente variedad de alimentos entre los que elegir para alimentarnos. Ante esta variedad, sin embargo, muchas veces nos encontramos con la dificultad de elegir el más correcto para nuestra salud. A veces esa amplia disponibilidad de alimentos nos lleva también a comer en exceso y elegir mal los nutrientes.

Si echamos un vistazo a nuestro mundo actual, podemos observar cientos de locales que venden comida rápida, alimentos procesados y comida chatarra, incluso algunos se tratan de franquicias que se han establecido en la mayoría de países, como es el caso de McDonald’s. Una hamburguesa, por ejemplo, que es una de las comidas más populares en esos establecimientos, aporta una gran cantidad de calorías, pero poquísimos nutrientes. Además, tiene altas cantidades de sal y otros aditivos para que resulte más apetitosa. Sin embargo, lo que las personas no terminan de entender, es que el consumo frecuente de estos alimentos acarrea una serie de problemas. La diabetes, el sobrepeso y la obesidad son algunos de ellos.

Día a día, nuestra sociedad esta siendo bombardeada y atraída por cientos de ofertas y descuentos que promocionan sus productos, los cuales se convierten en la única alternativa que encuentran dentro de su vida acelerada. Pero no comprenden las graves consecuencias que esta decisión les traerá en un futuro nada lejano.

De acuerdo a la OMS, cerca de 2,7 millones de personas fallecen al año por una mala alimentación, por un bajo consumo de frutas y verduras.

A pesar de esto, los resultados de numerosos estudios epidemiológicos que analizan el papel de la dieta en las enfermedades crónicas como la obesidad, ponen de manifiesto que la elección más importante que podemos hacer para influir a medio y largo plazo en la salud es cuidar nuestra alimentación.

## **Soberanía Alimentaria**

“Se define como soberanía alimentaria a la toma de políticas de carácter proteccionista por parte de un determinado territorio y dirigidas a la defensa de los intereses de los productores agrícolas locales, así como de la autogestión alimentaria de este.” (Galan, 2019)

El término de Soberanía Alimentaria apareció en 1996 y fue proclamado por organizaciones campesinas, en contraposición a la seguridad alimentaria, que ha sido impulsada en cambio por las instituciones multilaterales encargadas del tema de alimentación como la FAO. Entre los dos términos existen diferencias significativas pero la más importante es, que mientras la seguridad alimentaria busca proveer de cualquier manera alimentos a la población, la Soberanía Alimentaria

establece que primero hay que producir alimentos sanos, culturalmente apropiados, en su propio territorio y con respeto al medio ambiente antes de ser distribuidos y consumidos.

Entre los países que más sufren hambre, están los que dependen en mayor medida de la producción agropecuaria y dentro de éstos, los más pobres son los campesinos, los indígenas y en especial las mujeres y los niños. La Soberanía Alimentaria de los países en desarrollo ha sido destrozada por las empresas transnacionales, que han controlado el mercado de los alimentos imponiendo sus precios bajos y obligando a los campesinos a competir con esos precios, reduciendo y casi eliminando sus ganancias lo que los condena a vivir en la pobreza.

Sin embargo, desde el 2003 gracias al alza del precio del petróleo las economías de Latinoamérica han tenido un importante avance que se ha traducido en un cambio político que inicia con la elección de presidentes populares y con tintes nacionalistas, se han podido incluir dentro de las políticas de estado el tema de la Soberanía Alimentaria que es un importante paso para salir de la pobreza.

Según la organización Vía Campesina, existen siete principios fundamentales para alcanzar la Soberanía Alimentaria, y que pueden ser aplicables a cualquier realidad en cualquier lugar del mundo:

1. **Alimentación, un Derecho Humano Básico.** Este principio trata sobre el derecho que todo ser humano tiene para consumir alimentos inocuos, sanos, producidos de una manera cultural adecuada en cantidad y calidad suficientes con el fin llevar una vida sana, disfrutando de una plena dignidad humana, desechando así la idea de que

para erradicar el hambre únicamente es necesario elevar la producción a cualquier costo,

2. **Reforma Agraria.**
3. **Protección de Recursos Naturales.**
4. **Reorganización del Comercio de Alimentos.** Con este principio se busca que los campesinos de las naciones produzcan el alimento para la población de los mismos y que controlen el mercado y comercialicen a precios justos, asegurando ingresos justos para sus familias.
5. **Eliminar la Globalización del Hambre.**
6. **Paz Social.** Todos los seres humanos al igual que tenemos derecho a la alimentación también tenemos derecho de estar libres de violencia
7. **Control Democrático.**

En base a lo anterior, podemos observar que la soberanía alimentaria favorece la soberanía económica, política y cultural de los pueblos y está necesariamente articulada a propuestas territoriales que privilegien la vida. Además, garantiza el acceso de toda la población a alimentos sanos.

En conclusión, la Soberanía Alimentaria se ha erigido, pese a las debilidades señaladas, como un exitoso argumentario político que pretende cuestionar el sistema agroalimentario que han cimentado las grandes corporaciones y la liberalización del comercio agrario.

## Referencias

1. Anónimo. (31 de 08 de 2018). *Organizacion Mundial De La Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Anónimo. (2019). *La Buena Nutricion* . Obtenido de <https://labuenanutricion.com/blog/que-es-la-alimentacion-saludable-beneficia-la-salud/>
3. Carriquiry, A. L. (2021). *Archivos Latinoamericanos De Nutricion*. Obtenido de <https://www.alanrevista.org/ediciones/2015/suplemento-1/art-151/>
4. Galan, J. S. (18 de 09 de 2019). *Economipedia*. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/soberania-alimentaria.html>
5. Reta, N. D. (16 de 10 de 2018). *Unidiversidad*. Obtenido de <https://www.unidiversidad.com.ar/la-importancia-de-la-soberania-alimentaria>
6. Salomón, J. M. (06 de 2020). *Teseopress*. Obtenido de <https://www.teseopress.com/diccionarioagro/chapter/soberania-alimentaria/>
7. Salvador, J. E. (2016). *Anales Venezolanos De Nutricion*. Obtenido de <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2016/2/art-4/>