



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat
Navarro Avendaño

Nombre del profesor: María de los Ángeles
Venegas Castro

Nombre del trabajo: Ensayo “Unidad 4”

Materia: Epidemiología

Grado: 6 Cuatrimestre

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 28 de julio de 2021.

En este trabajo abordaremos el tema valoración alimentaria que consiste en una herramienta necesaria de apoyo que nos ayuda a conocer el patrón de alimentación y el aporte de macro y micronutrientes, de un individuo o en ocasiones de manera colectiva. Suele ser importante ya que determina si la persona está cumpliendo con sus necesidades nutricionales.

Aludimos como se debe llevar a cabo una valoración nutricional, para que sea apropiada, revisando datos que tienden a variar cuando se realiza en niños menores de dos años, adolescentes o personas adultas.

Se menciona la soberanía de los alimentos, en que consiste, lo que promueve, sus ventajas y su relación con la seguridad alimentaria. También se señala que son los alimentos procesados o también definidos como alimentos modificados, como nos benefician y como afectan nuestra salud, se referencia que un exceso puede suponer un problema para la dieta saludable.

Por último, se describe como los cambios en el estilo de vida han afectado nuestra alimentación, tomando esto en cuenta se indica la importancia de llevar a cabo una alimentación saludable.

La valoración alimentaria o evaluación de la ingesta de alimentos proporciona información valiosa sobre los patrones de consumo del individuo, es la mejor manera de determinar si efectivamente se están cumpliendo las necesidades nutricionales de las personas, este puede llevarse a cabo mediante la formulación de un diagnóstico nutricional acertado, es decir; que se puedan identificar los hábitos alimentarios del paciente, que puedan explicar su estado nutricional actual o que puedan haber contribuido positiva o negativamente al mismo, que se pueda calcular el aporte aproximado de calorías y proteínas de la dieta usual del paciente, reconociendo prácticas alimentarias nutricionalmente inadecuadas e identificar mitos o ideas erróneas relacionadas con la nutrición y/o la alimentación.

Según el Instituto de Investigación para el Desarrollo de la Nutriología SA., menciona que “El método de evaluación de ingesta recomendado como mínimo es el cuestionario de frecuencia cuali-cuantitativa de consumo de alimentos” (2019).

Conuerdo con lo anterior ya podemos decir que es el único que epidemiológicamente puede explicar la asociación dieta-enfermedad; si se cuenta con tiempo o se requiere de datos adicionales se puede emplear de manera complementaria el recordatorio de 24 horas y el registro o diario de alimentos.

Según la información que se encuentra en Nutrición y Dietoterapia. “Una valoración nutricional apropiada incluye medidas antropométricas, examen clínico, pruebas bioquímicas y antecedentes dietético-sociales” (2009:9)

Considero que una valoración nutricional es una evaluación esencial, ya que determina nuestro estado nutricional, es decir, el balance entre las necesidades y el gasto de

energía alimentaria. La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo, así que esta evaluación debe ser un componente del examen rutinario de las personas sanas y es importante en la exploración clínica del paciente. Esta evaluación es necesaria para proponer las actuaciones dietético-nutricionales adecuadas en la prevención de trastornos en personas sanas y su corrección en las enfermas.

“En niños menores de dos años, debe incluirse información sobre los antecedentes de salud durante la gestación y el parto” esto según el Instituto de Investigación para el Desarrollo de la Nutriología SA. (2019).

Estoy de acuerdo que, durante esta etapa de edad de los dos años, se pueden incluir datos como: la lactancia materna exclusiva y lactancia materna que es la edad de introducción de alimentos o bebidas diferentes a la leche humana, su forma de preparación, cantidad suministrada y frecuencia. En cambio, con los adolescentes, es importante identificar la presencia de hábitos alimentarios anárquicos o detectar conductas que identifiquen trastornos del apetito, también se debe prestar especial atención en el consumo de alcohol, cantidad, frecuencia, tipo de bebida y el contexto donde la consume, así como de otras sustancias psicoactivas que alteren el estado nutricional o la ingesta de alimentos.

Es importante también revisar la soberanía de los alimentos ya que consiste en un modelo donde los consumidores se hacen partícipes de su alimentación, realizando lazos con los productores, así que une a dos eslabones básicos de la cadena alimentaria; la producción y el consumo. Además, esta promueve el comercio transparente, que garantiza ingresos dignos para todos los pueblos y los derechos de los consumidores para controlar su propia alimentación y nutrición.

Según el portal amigos de la tierra menciona que “La soberanía alimentaria es también el derecho de los pueblos a alimentos suficientes, nutritivos, saludables, producidos de forma ecológica y culturalmente adaptados” (S/A. 2021).

Desde mi punto de vista la soberanía y seguridad alimentaria van de la mano, ya que ambas procuran el derecho de que cada nación mantenga y desarrolle su propia capacidad para la producción de sus alimentos básicos, respetando la diversidad productiva y su cultura. Una de las ventajas es que no niega el comercio, tiende a promover la formulación de políticas y prácticas de comercio al servicio del derecho de los pueblos y la gente a una producción saludable, inocua y ecológicamente.

Cabe destacar, además a los alimentos procesados o también definidos como alimentos modificados de su estado original a través de una gran variedad de tipos de procesamiento, con diversas finalidades.

“Los alimentos procesados son aquellos que han soportado cambios o han pasado por algún grado de procesamiento industrial antes de llegar a nuestra mesa para que los podamos consumir” (Pujol-Busquets, Bach, 2019)

Opino que gracias al procesado de alimentos podemos disponer de una variedad de productos que no podríamos consumir, si no fuera por esta técnica, ya que nos permite adquirir alimentos de temporada durante todo el año, debido al estilo de vida actual nuestra alimentación ha cambiado durante varios años, ahora suele ser más fácil y rápido obtener alimentos casi o ya listos para su consumo, aunque puede surgir un problema ya que casi todos estos productos contienen ingredientes que son altamente dañinos para la salud y muy pocas personas tomamos conciencia de esto.

“Los alimentos procesados en exceso pueden suponer un problema para una dieta saludable” (Pujol-Busquets, Bach, 2019)

Coincido con lo antes mencionado, ya que algunos métodos de procesado pueden provocar la pérdida de determinados nutrientes, como: vitaminas y minerales. Las comidas procesadas también pueden contener azúcar y grasas en cantidades más elevadas que las que elaboramos con nuestras manos. Si consideramos los cambios en el estilo de vida de la sociedad, han sido causales de la modificación en la manera en que nos alimentamos, ya que se cree que no podemos cumplir con los estándares de una alimentación saludable, que involucra horarios, variedad y porciones adecuadas de los alimentos.

Considero que todas las personas podemos llevar a cabo una dieta saludable, adecuada, variada e inocua, si nos lo proponemos. Una dieta saludable es muy importante ya que por medio de esta podemos mantener, recuperar o mejorar nuestra salud. Por esta razón es de gran relevancia estar bien alimentados, para esto debemos ingerir alimentos que contengan los seis nutrientes esenciales: carbohidratos, grasas, proteínas, minerales, vitaminas y agua, estos nutrientes proporcionan energía, que es necesaria para construir y reparar el tejido del cuerpo, además regulan los procesos corporales. Si hay una falta grave de nutrientes específicos, se desarrollan enfermedades por deficiencia de estos.

A manera de conclusión, comprendí que la valoración alimentaria también conocida como evaluación de la ingesta, es útil para conocer los hábitos alimentarios de una persona y si estos satisfacen todos sus requerimientos nutricionales, o si en efecto hay un déficit o un exceso.

Además, identifiqué los requerimientos y requisitos necesarios para que una valoración nutricional sea apropiada, por ejemplo; las medidas antropométricas, examen clínico, pruebas bioquímicas y antecedentes dietético-sociales. Reconocí que durante la edad de dos años se puede incluir tanta información de antecedentes de salud, desde la gestación o parto. En cambio, durante la adolescencia es importante reconocer si existen hábitos alimentarios anárquicos o detectar conductas que identifiquen trastornos del apetito.

Percibí que la soberanía alimentaria suele ser en todos los lugares un derecho que nos informa que debemos tener acceso y oportunidad a alimentos suficientes, nutritivos y saludables. Además, estos deben ser procedentes ecológicos y culturales.

Distinguí, que los alimentos procesados son conocidos también como alimentos modificados, ya que han sido reformados por algún tipo de procesamiento industrial antes de llegar a nuestro hogar y consumirlos. Su consumo ha aumentado debido a que la alimentación ha sido afectada por el estilo de vida actual, donde existe una mayor tendencia al consumo de comida rápida por su fácil obtención y preparación. Su consumo en abundancia suele causar afecciones a la dieta saludable, por tal motivo, no es recomendable el uso de alimentos procesados.

Una dieta saludable consiste en una alimentación adecuada, variada e inocua, donde se mezcle el consumo de todos los macro y micronutrientes, ya que estos son los encargados de propiciarnos la energía necesaria que nuestro organismo requiere para su buen funcionamiento. Gracias al consumo adecuado de nutrientes, nuestro cuerpo puede mantener, recuperar o mejorar nuestra salud.

Bibliografía:

ROTH R. (2009) Nutrición y Dietoterapia, McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V. México, D. F.

Universidad del sureste (2021) Antología de Epidemiología.pdf pág. 78-88 recuperado [Epidemiología.pdf](#)

Webgrafía:

Amigos de la Tierra (s/a) consultado en <https://www.tierra.org/soberania-alimentaria/>

Instituto de Investigación para el Desarrollo de la Nutriología SA. (2019) Lima. Consultado en https://www.cienut.org/comite_internacional/consensos/pdf/consenso3_libro.pdf

Pujol-Busquets, G., Bach A. (2019) Qué son los alimentos procesados. Col.legi de Farmacèutics. Consultado en <https://www.farmaceuticonline.com/es/que-son-los-alimentos-procesados/>