



**Nombre del alumno: Maricruz Elizama  
Méndez Pérez**

**Nombre del profesor: Daniela  
Monserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Nutrición**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 3**

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Octubre del 2021

## Introducción

La salud pública es el arte y la ciencia de prevenir la enfermedad, prolongar la vida y promover la salud a través de los esfuerzos organizados de la sociedad.<sup>1</sup> La nutrición es la ciencia que estudia la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer, mediante el análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con la salud y la enfermedad.<sup>2</sup> Por tanto, la nutrición en salud pública (public health nutrition) es la ciencia que estudia la relación entre dieta y salud y sienta las bases para el diseño, ejecución y evaluación de intervenciones nutricionales a nivel comunitario y poblacional con el objeto de mejorar el estado de salud de las poblaciones. La pandemia de obesidad, una enfermedad estrechamente relacionada con la nutrición, es uno de ejemplos paradigmáticos del carácter multidisciplinar e intersectorial de la salud pública.

## Desarrollo

La relación entre alimentación y salud ha sido demostrada por multitud de estudios a lo largo del tiempo. una dieta saludable protege contra las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías o el cáncer. Mantener unos patrones de alimentación adecuados desde el punto de vista nutricional es un pilar fundamental sobre el que se apoya un envejecimiento saludable, una alimentación saludable no tiene por qué perder la dimensión placentera que conlleva el acto de comer, esto se basa en patrones de la dieta mediterránea. Y aunque cada vez se aleja más de ellos, tiene a su favor una excelente tradición que contribuye a preservar el vínculo que une la alimentación y la salud, en este caso para planificar una dieta sana no es indispensable tener amplios conocimientos de nutrición. Algunas fuentes informativas, casi siempre las más inadecuadas, intentan hacer creer que es así. Pero no es cierto. Solo es necesario mantener unas sencillas pautas, que no son difíciles de sumar a los hábitos diarios. Hay que consumir en abundancia alimentos de origen vegetal; por ejemplo las frutas, las hortalizas frescas, las legumbres y los frutos secos. Todos ellos son fuente de fibra y nutrientes esenciales y ambos componentes son indispensables para el buen funcionamiento del organismo, y así ayudar para que nuestro cuerpo pueda evitar enfermedades.

En el caso de la ya se implica el abordaje nutricional que permitido la identificación y caracterización de la mayoría de los nutrientes esenciales y el establecimiento de las ingestas recomendadas de los alimentos ya sea en vitaminas entre otros valores nutricionales que aportan los alimentos y esto Incluye comprobar el estado nutricional de una persona y dar los alimentos o nutrientes apropiados para tratar afecciones tales como las causadas por la diabetes, la cardiopatía y el cáncer. Puede abarcar cambios sencillos en el régimen alimentario de una persona, o alimentación intravenosa o con sonda. La terapia nutricional médica puede ayudar a que los pacientes se recuperen más rápido y pasen menos tiempo en el hospital. También se llama terapia nutricional, en las recomendaciones nutricionales es que se recomienda en una ingerir alimentos recomendadas de nutrientes (IR) constituyen una estrategia a nivel individual: lo deseable sería que todos y cada uno de los individuos de la población tuvieran una ingesta equivalente o superior a la recomendada, ya en las fuentes nutricionales incluye lo que son las fuentes ricas de nutrientes son aquellos alimentos que contienen una mayor concentración del nutriente y para ello a los alimentos con una contribución en el consumo de nutrientes, esto también se trata de las poblaciones que puedan contribuir en las

recomendaciones que puede ayudar al diseño de instrumentos de valoración de la ingesta dietética, facilitando la elaboración de listas de alimentos más adecuadas a la realidad nutricional.

En el abordaje alimentario permite trasladar a la población las recomendaciones y objetivos nutricionales mediante la elaboración de las guías alimentarias, con consejos sobre qué alimentos consumir y con qué frecuencia, la seguridad alimentaria, nutricional e identificar su problema alimentario nutricional, para mejorar el estado nutricional de la población, esta estrategia permitirá a la población adquirir conocimientos, habilidades y destrezas, para ejercer autonomía en la toma de decisiones en el auto cuidado, conforma antioxidantes que son parte de los alimentos; y, por último, también es verosímil que sean otros componentes de las frutas y las verduras los responsables de sus efectos beneficiosos, pero en la relación causa, efecto es mayor cuando no sólo la ingesta total del nutriente, sino también varias fuentes alimentarias del mismo se asocian con la enfermedad, que principalmente en las fuentes alimentarias que marca diferentes aspectos.

Los abordajes alimentario y nutricional presentan una serie de limitaciones, Las consecuencias inmediatas de la desnutrición temprana sobre la salud del niño incluyen riesgo incrementado de morbilidad y mortalidad por enfermedades, así como retraso del desarrollo mental y motor, tradicionalmente marcados por una fuerte presencia del conjunto de alimentos básicos formados por cereales, raíces y tubérculos. Se estima que un 39% de la energía alimentaria disponible en los países de la región proviene de esos alimentos.

Son muy importante también la epidemiología nutricional, mediante el estudio de las relaciones causales entre los diversos componentes de la dieta y los estados de salud-enfermedad, proporciona los conocimientos científicos que sirven de base para la elaboración de recomendaciones dietéticas, objetivos nutricionales y guías alimentarias. En nuestra alimentación son comunes para todos los grupos poblaciones y resultan inabordables desde el ámbito comunitario.<sup>21</sup> Entre estos cabe destacar el sistema agroalimentario de producción y distribución de alimentos y bebidas, la determinación del precio de los productos, la publicidad intensiva, la mayor o menor accesibilidad a determinados productos o la forma de presentar la información en el etiquetado de los mismos, entre otros.

## Conclusión

En este tema uno se puede dar cuenta en lo importante que son los alimentos pero a cantidades adecuadas y en cómo se puede llegar a consumir cada tipo de alimentos que ayuda al organismo y ayuda al cuerpo para aportar las proteínas necesarias como también nos aporta los carbohidratos, es necesario conocer los parámetros de los alimentos.

## Bibliografía

Miguel Ángel Royo Bordonada, NUTRICIÓN EN SALUD PÚBLICA, Manual Docente de la Escuela Nacional de Sanidad Madrid, 2017