

**LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA**

**NOMBRE DE ALUMNO: KARLA BEDOLLA FERNANDEZ**

**NOMBRE DEL DOCENTE: Lic. Nutrición. DANIELA MENDEZ  
GUILLEN**

**NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO DE LA NUTRICION EN  
RELACION LA SALUD**

**MATERIA: NUTRICION**

**GRADO: 3° SEMESTRE**

**GRUPO: "B"**

Comitán de Domínguez Chiapas a de 29 de octubre de 2021.

# Nutrición

Con relación a la

*salud pública*

## 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. 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. Por tanto, la nutrición en salud pública 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 nutrición es el proceso por el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta las sustancias alimenticias, lo que permite el crecimiento, mantenimiento y reparación del organismo. A excepción de la ingesta del alimento, el resto del proceso es involuntario para mantener las funciones vitales y de relación es necesario aportar al organismo los nutrientes que precisa en función de su sexo, edad y actividad física y esto se realiza a través de la alimentación. Se considera alimentación saludable aquella que es capaz de cubrir las necesidades nutricionales y energéticas del individuo; pero el concepto de alimentación es más amplio y debe aportar aspectos placenteros desde el punto de vista psicológico, así como facilitar las relaciones familiares y sociales.

Se considera dieta equilibrada aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo, cumpliendo los siguientes objetivos:

- a) Aportar una cantidad de nutrientes energéticos (calorías) que sea suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico
- b) Suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas)
- c) Ser variada, debido a que no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales
- d) Que las cantidades de cada uno de los nutrientes estén equilibradas entre sí.

Desarrollo

Al igual que ocurre con las recomendaciones dietéticas, las sociedades científicas han establecido objetivos nutricionales para adecuar la ingesta nutricional a las recomendaciones y reducir el riesgo de enfermedades, generalmente crónicas y/o degenerativas, más que para asegurar la ingesta de los nutrientes esenciales.

Una dieta variada es un principio básico en nutrición y la más antigua de las normas o guías dietéticas. Esta variedad aumenta la probabilidad de contener todas las IR, así como los nutrientes menores para los que no existe una IR establecida, al tiempo que reduce el riesgo de tóxicos o agentes patógenos presentes en algunos alimentos y bebidas. Reducir la ingesta de grasas es la mejor forma de reducir el exceso de ingesta energética. La mayoría de los componentes grasos de los alimentos contienen pocos nutrientes de otro tipo.

Se puede incrementar la ingesta de nutrientes esenciales sustituyendo las grasas por carne magra, leche pobre en grasa y vegetales. Las grasas saturadas incrementan los niveles plasmáticos de colesterol total y colesterol unido a lipoproteínas de baja densidad, un importante factor de riesgo cardiovascular. De esta forma, además de poder sustituir los alimentos ricos en grasa, se incrementa la ingesta de nutrientes como carotenos, vitamina C y fibra, posibles factores de protección frente a determinados tipos de cáncer. Nutrición en Salud Pública y posiblemente beneficiosa, podría ser una ingesta de 50-100 mmol de sodios diarios.

La evaluación del impacto trata de determinar en qué grado ha influido la intervención en el estado de salud, la morbilidad, mortalidad y calidad de vida de la población diana; mientras que la eficiencia se puede evaluar mediante estudios de coste utilidad, que permiten estimar el coste de la intervención por año de vida ganado ajustado por calidad (DALY). La evaluación de impacto también tiene en consideración posibles efectos no deseados en la población objeto de la intervención u otro tipo de impactos en poblaciones distintas. Los indicadores distales, a medio o largo plazo, son más difíciles de atribuir a una intervención concreta, no solo porque debe pasar mucho tiempo para que se produzcan los cambios deseados, sino

también porque esos efectos están influidos por numerosos factores ajenos a la intervención. En cualquier caso, la evaluación del impacto requiere habitualmente un diseño de tipo experimental y un seguimiento a largo plazo. No obstante, en ocasiones se puede hacer uso de las pruebas científicas disponibles para extrapolar posibles efectos en indicadores distales a partir de los resultados obtenidos en indicadores proximales. Por ejemplo, existen modelos matemáticos de simulación que permiten estimar el posible efecto de la prohibición de la publicidad alimentaria sobre la prevalencia de obesidad infantil a partir de los datos del efecto sobre indicadores intermedios de exposición y consumo de los alimentos y bebidas anunciadas.<sup>24</sup> Del mismo modo, hay estudios que relacionan la presencia de obesidad infantil con el riesgo de enfermedad cardiovascular en la vida adulta. Por tanto, a partir de los resultados relativos a la reducción del riesgo de obesidad con el programa PERSEO, se podría estimar el efecto sobre el riesgo cardiovascular futuro de los estudiantes que recibieron la intervención. Finalmente, la comparación de los impactos y la eficiencia de la intervención evaluada con los de otras intervenciones alternativas permitirá seleccionar y priorizar en el futuro aquellas más eficientes y con un mejor balance de impactos positivos versus negativos, cerrando así el ciclo de la planificación.

## Conclusión

En el presente ensayo se busca que el lector y la población general actual ya no tengan desinformación sobre la alimentación, la nutrición y la salud pública. La adquisición de conocimientos básicos en alimentación y nutrición que sean de utilidad para el cuidado de la propia salud del individuo y la de su entorno. Mejorar la información sobre la alimentación y nutrición en la población general del ámbito de influencia del centro de atención primaria. Mejorar el grado de información de la población sobre los grupos de alimentos, tecnología de alimentación (técnicas de cocinado y conservación), enfermedades causadas por déficits o excesos en la alimentación, por infecciones o por actitudes de riesgo. Desterrar algunos falsos mitos sobre la nutrición y determinados grupos de alimentos. Descubrir y desarrollar las capacidades personales y profesionales para mejorar la salud y la vida de la población. Generar confianza en la población aportando información independiente y fiable ante la gran cantidad de desinformación que abunda en la sociedad como promoción de la salud. Por ello la prioridad también se le da a la combinación de estos datos con otros indicadores socioeconómicos y ambientales puede revelar factores que inciden en la situación de salud y nutrición de la población y sugieren perspectivas de intervención y orientaciones de política pública a nivel territorial y local.