



PASIÓN POR EDUCAR



Nombre del Alumno: Brenda Nataly Galindo Villarreal

Nombre del Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del Trabajo: Ensayo Salud pública y nutrición

Materia: Nutrición

Carrera: Medicina Humana

Grado: 3er Semestre

Grupo: "B"

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 mientras que 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 salud pública va más allá, considerando factores ambientales, sociales y culturales que afectan a las preferencias alimentarias y los hábitos de vida, como los sistemas de producción de alimentos y fijación del precio de los mismos, el uso de subsidios y tasas, la publicidad alimentaria, el nivel socioeconómico de las familias, el diseño urbanístico (cantidad de espacios verdes, parques, carriles bici) o los sistemas de transporte urbano, entre otros muchos.

El abordaje de elementos tan variados requiere del concurso de especialistas en múltiples disciplinas: profesionales sanitarios, abogados, economistas, periodistas, urbanistas, sociólogos, etc.

Aunque ningún individuo puede ser experto en todas las especialidades relacionadas con la salud pública, el profesional bien formado debe conocer el rol de cada una de esas disciplinas en la formulación de una intervención de salud pública, estar familiarizado con el lenguaje y los postulados básicos de dichas disciplinas, y haber practicado la implementación de intervenciones a cargo de equipos multidisciplinarios.

Cuando hablamos de la nutrición comunitaria nos dice que es el conjunto de intervenciones nutricionales vinculadas a la salud pública que se aplican en el contexto social y geográfico de una comunidad, al objeto de potenciar y mejorar su estado nutricional, con un enfoque participativo y cinco componentes complementarios:

- Elaboración de una política alimentaria y nutricional
- Creación de entornos favorables
- Capacitación de las habilidades individuales
- Potenciación de la acción comunitaria
- Reorientación de los servicios de nutrición, alimentación y restauración.

Las siguientes son funciones propias de la nutrición comunitaria:

- Identificar y evaluar los problemas nutricionales de los grupos poblacionales, especialmente los de riesgo, mediante el diseño, ejecución e interpretación de estudios que conduzcan a este fin
- Asesorar sobre aspectos nutricionales en las políticas de salud pública.
- Desarrollar programas de formación e información para profesionales implicados en actividades de nutrición y alimentación en la comunidad.
- Llevar a cabo programas de educación nutricional y estar presentes en los medios de comunicación social en temas de dieta y salud.
- Denunciar la influencia indebida de las industrias alimentarias y de la publicidad en la agenda política y de investigación en nutrición.
- Asesorar y colaborar con instituciones que lleven a cabo actividades relacionadas con la alimentación y nutrición

La Atención primaria de la salud y nutrición, se debe conocer el estado nutricional ya que permite detectar el riesgo de desnutrición o la desnutrición, pautar una adecuada intervención nutricional y evitar los riesgos sobreañadidos por la propia malnutrición. La antropometría puede y debe realizarse en Atención Primaria, también hay otras actividades. La intervención nutricional debe ser individual, adaptando la dieta y, si es necesario, el aporte de suplementos al estado nutricional, enfermedad concomitante, capacidad funcional del tubo digestivo, situación sociofamiliar y capacidad cognitiva.

El agente sanitario y nutrición, un agente sanitario constituye el primer contacto entre el poblador y el sistema de salud, acercando todos los programas de promoción y prevención de la salud a través de la atención domiciliaria, esta ayuda para que las personas tenga una atención más personalizadas o contacto persona a persona para darle instrucciones sobre los planes alimenticios y prevenir las enfermedades por medio de los alimentos.

Programas alimentarios y Programas de Nutrición: en los programas de ayuda alimentaria en México tienen el objetivo de contribuir al desarrollo de las capacidades de los beneficiarios mejorando su nutrición, el Programa de nutrición

nos menciona que es el referente en los temas de nutrición y alimentación en la provincia, siendo el apoyo en la planificación de actividades de investigación, vigilancia, monitoreo, educación, divulgación de la información sobre el Estado Nutricional de la Población, contribuye en el apoyo de actividades relacionadas con alimentación y nutrición humana con universidades, organismos gubernamentales y no gubernamentales, instituciones privadas, organizaciones particulares, etc. Promoviendo hábitos de vida saludable hacia toda la población.

OBJETIVO:

- Reducir la desnutrición crónica (retardo en el crecimiento).
- Reducir la Prevalencia de anemia.
- Prevenir y Controlar el sobrepeso y la obesidad.
- Uso del Plato del buen comer
- Uso de la Jarra del buen beber

Educación en nutrición para la población, La educación nutricional no solo incluye información en materia de nutrición, sino que se trata de un tipo de enseñanza orientada a la acción, que facilita la adopción voluntaria y natural de hábitos alimentarios que fomenten el bienestar. Se trata de un proceso en el que se aprende a elegir y disfrutar de todos los alimentos y conocer la frecuencia y cantidad recomendada de cada uno de ellos, pero también se comprende el beneficio que implica su consumo para el cuerpo. Permite conocer distintas preparaciones culinarias y adquirir técnicas de cocinado, y consigue generar una actitud analítica y de mayor consciencia sobre todo lo ofertado por la industria. Todo ello puede conseguirse fomentando distintos tipos de actividades desde el entorno familiar, educativo e industrial.

Alimentación en catástrofes, nos dice que la alimentación de emergencia consiste en el suministro de alimentos a personas sin acceso a estos por catástrofe natural, por tanto tiempo como sea necesario hasta su alimentación normal, sobre todo a poblaciones aisladas, instituciones y personal de ayuda. Se hace a partir de la cantidad energética total de la dieta.

En las Políticas alimentarias, refiere a las decisiones gubernamentales relacionados con la producción, el control, la inspección y la distribución de alimentos.

Economía y nutrición, la base de una alimentación saludable puede resumirse en consumir alimentos variados, tratando de incluir alimentos económicos de todos los grupos en forma regular, diaria, en cantidades razonables o adecuadas y preparándolos de diferentes formas. Comer bien y en forma saludable no significa comer caro, también se debe de tomar en cuenta la parte económica del paciente, si tiene la posibilidad de comprar ciertos alimentos se hace un plan alimenticio de acuerdo a sus necesidades o igual si no algo similar.

Educación en nutrición y prevención, Objetivos, Destinatarios: El objetivo general de la educación nutricional es buscar actitudes y hábitos que resulten en una

selección inteligente de alimentos y en el consumo de una dieta nutritiva para todas las edades.

En conclusión, la salud pública y la nutrición son temas muy importantes en México ya que nuestra población necesita mucha educación con respecto a una buena alimentación, como mencione antes comer bien no significa tener alimentos o producto costoso, por esta razón muchas personas se limitan a tener una alimentación sana ya que al no tener el dinero por las crisis que se viven en México se adaptan a comer cosas insanas lo que va provocando a corto y largo plazo problemas de salud, ahora si bien esto se puede prevenir, se pueden hacer versiones más económicas para que la población pueda comer bien y equilibrado con los nutrientes que necesite, también educar y promover los buenos hábitos alimenticios (conforme al plato del buen comer y jarra del buen beber) (con alimentos que tengan en su comunidad, o puestos cercanos) y ejercicio para que lleven una vida sana y plena.

Bibliografía

Bordonada, M. Á. (2017). NUTRICIÓN EN SALUD PÚBLICA. *Manual Docente de la Escuela Nacional de Sanidad*, 356.