

Estrategias, proyectos y programas para mejorar la nutrición.

Estrategias.

Es importante dedicarle atención y tiempo al desayuno. Intenta reservar al menos 15 minutos para el desayuno durante las mañanas antes de salir de casa. Tómatelos con tranquilidad, desayuna sentado y en una situación lo más apaciguada posible.

Elige alimentos saludables y apetecibles, será más fácil.

Uno de los aportes importantes de la fruta es la glucosa. Por este motivo, se convierte en un buen complemento para las meriendas.

Incluye en todas las comidas una porción de verdura: como acompañante del plato principal, como entrante en una ensalada, como un ingrediente más de un plato de pasta o de un asado, en una pizza, etc.

Qué es una estrategia de nutrición?

Se trata de una orientación alimentaria que considera información básica, científicamente validada y sistematizada para el desarrollo de habilidades, actitudes y prácticas que favorecen la adopción de una dieta correcta, accesible y saludable.

Programas.

Un programa creado para apoyar a los campesinos en la venta de sus cosechas fue el Programa de Apoyo al Comercio Ejidal (1975). Su objetivo fue aumentar el poder de negociación de los campesinos en el mercado de granos.

Programas de fortificación con micronutrientes en México. La fortificación de alimentos con determinados micronutrientes es muy atractiva para los planificadores de políticas, por la sencillez de su planeación, bajo costo y resultados.

A partir de 1983 se crea el Programa Nacional de Alimentación (Pronal), como una de las medidas de ajuste estructural para disminuir el gasto público reduciendo significativamente los subsidios relacionados con el consumo y producción de alimentos.

La evolución de los programas y políticas alimentarias y de nutrición se han implementado, con ciertas excepciones, siguen un patrón similar al que se ha experimentado en el resto del mundo, iniciando con programas asistenciales, hasta llegar a programas integrales de coordinación intersectorial.

Proyectos.

El Proyecto Nutrición para la Vida (PNV), el cual promueve la implementación de redes de intercambio directo y permanente con la comunidad para perfilar los centros de referencia nutricional en cuanto a los componentes de formación y atención nutricional para combatir la malnutrición con un abordaje integral y local, articulado con las misiones sociales.

Los SERN tienen como objetivos centrales: la disminución de la mortalidad asociada a desnutrición, la rehabilitación de manera integral de niños y niñas con desnutrición leve y moderada, el fortalecimiento de las capacidades técnicas de madres y comunidades sobre los cuidados alimentarios-nutricionales.

La epidemiología nutricional es el estudio de los determinantes relacionados a la nutrición en la salud de la población, cuyo objetivo principal es el monitoreo de: consumo de alimentos, ingesta de nutrientes y el estado nutricional; brindar evidencia para la toma de decisiones

