

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012
Norma Oficial Mexicana NOM -008-SSA2-1993,

ENSAYO

DOCENTE: PATY LUNA

ALUMNA: VALENTINA DIAZ ZEQUEDA

03 ABRIL DE 2024

INTRODUCCIÓN

El propósito fundamental de esta Norma es establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades, así como elementos para brindar información homogénea y consistente, para coadyuvar a promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación la orientación alimentaria es prioritaria y debe proporcionarse a toda la población, es conveniente que atienda a los intereses del público en general, de los grupos vulnerables en especial y que tome en cuenta a la industria y a otros grupos interesados los contenidos de orientación alimentaria se deben basar en la identificación de grupos de riesgo, desde el punto de vista nutricional, la evaluación del estado de nutrición, la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la nutrición de la población y por último la evaluación de la disponibilidad y capacidad de compra de alimentos, por parte de los diferentes sectores de la población, los niños y niñas desde su gestación hasta la pubertad, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, los adultos mayores y las personas con actividad física intensa, se identifican como grupos que requieren mayor atención por el riesgo de presentar alteraciones en su estado de nutrición, de acuerdo con los resultados de investigaciones recientes y de la información procedente de los sistemas de información en salud, se ha encontrado que la estatura baja, el bajo peso y emaciación han disminuido, en contraste, el sobrepeso y la obesidad en la población en general, así como la hipertensión arterial, la aterosclerosis, la diabetes mellitus, el cáncer y la osteoporosis han mostrado un notable incremento en los últimos años, la falta de educación en materia de nutrición en la población, la pobreza, agravada por la pérdida del poder adquisitivo, el encarecimiento de los alimentos y el contexto sociocultural, en muchas ocasiones restringe el acceso a una dieta correcta.

ENSAYO

La falta de educación nutricional de la población, el debilitamiento del poder adquisitivo, el aumento de los precios de los alimentos y el contexto sociocultural exacerbaban la pobreza, limitando a menudo el acceso a una nutrición adecuada. En el mismo contexto, es importante mencionar que los programas de orientación alimentaria crean una demanda de alimentos que debe ser respaldada por la producción y entrega oportuna de los productos y la posibilidad de su disponibilidad para asegurar la autosuficiencia alimentaria del país. . Esto requiere que los empleados responsables de estas tareas conozcan y prefieran los alimentos locales y regionales.

En base a lo anterior, este proyecto estándar incluye contenidos relacionados con la nutrición y la nutrición a lo largo de la vida, con especial atención a los grupos de riesgo, e información sobre la prevención de enfermedades relacionadas. a la nutrición a través de la dieta y el ejercicio.\

n1. Objeto y alcance

1.1 Esta norma oficial de México define los criterios que se deben seguir para orientar a la población en materia de nutrición.

1.2 Esta norma es de cumplimiento obligatorio para las personas naturales o jurídicas que operan en el sector público. personas privadas que formen parte del sistema nacional de salud y realicen actividades de asesoramiento nutricional.

2. Referencias

Las siguientes son adiciones a esta norma y sus revisiones:

2.1 Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993, Atención de la Mujer durante el Embarazo, Parto y Postparto, y Atención del Recién Nacido. Criterios y procedimientos para la prestación de servicios

Definiciones

En esta norma se define de la siguiente manera:

3.1 Ácidos grasos saturados: aquellos sin dobles enlaces. Se recomienda que no superen el 7% de la energía nutricional total, porque contribuyen al desarrollo de la aterosclerosis. Algunos productos contienen altas cantidades de ácidos grasos saturados.

3.2 Ácidos grasos trans: que son isómeros de ácidos grasos monoinsaturados. Pueden producirse hidrogenando aceites vegetales en la producción de margarinas y grasas vegetales. Se ha demostrado que un alto consumo en la dieta puede incrementar el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares.

3.3 Actividad física: a cualquier movimiento voluntario producido por la contracción del músculo esquelético, que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal. La actividad física puede ser clasificada de varias maneras, incluyendo tipo âaeróbica y para mejorar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrioâ, intensidad âligera, moderada y vigorosaâ, y propósito ârecreativo y disciplinarioâ.

3.4 Agua simple potable: a la que no contiene contaminantes físicos, químicos ni biológicos, es incolora, insípida e inolora y no causa efectos nocivos al ser humano. Es el líquido más recomendable para una hidratación adecuada porque no se le ha adicionado nutrimento o ingrediente alguno.

3.5 Alimentación complementaria: al proceso que se inicia con la introducción gradual y paulatina de alimentos diferentes a la leche humana, para satisfacer las necesidades nutrimentales del niño o niña, se recomienda después de los 6 meses de edad.

3.6 Alimentación: al conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

3.7 Alimentación correcta: a los hábitos alimentarios que de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia, cumplen con las necesidades específicas en

las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

3.8 Alimento: cualquier sustancia o producto, sólido o semisólido, natural o transformado, que proporcione al organismo elementos para su nutrición;

3.9 Anemia: a la reducción de la concentración sanguínea de hemoglobina. La causa más frecuente de este trastorno es la deficiencia de hierro.

3.10 Anemia ferropriva: a la que es producida por deficiencia de hierro, generalmente se debe a la insuficiencia o baja disponibilidad de hierro en la dieta o a pérdidas crónicas de sangre (como en menstruaciones excesivas o prolongadas, embarazos repetidos, infestación con parásitos, úlceras gastrointestinales, entre otras).

3.11 Antioxidantes: a las sustancias que previenen la oxidación y ayudan a mantener la integridad celular inactivando a los radicales libres que pueden causar daño celular.

3.12 Aterosclerosis: a la enfermedad caracterizada por el endurecimiento de las arterias, en las que se forman ateromas. Entre otros factores se asocia con una dieta pobre en fibra y alta en ácidos grasos saturados y colesterol.

3.13 Cáncer: al tumor maligno en general que se caracteriza por pérdida en el control de crecimiento, desarrollo y multiplicación celular con capacidad de producir metástasis.

3.14 Carne magra: al conjunto de las masas musculares, una vez desprovistas de la grasa de cobertura.

3.15 Circunferencia o perímetro de cintura o abdominal: al mínimo perímetro de la cintura, se hace identificando el punto medio entre la costilla inferior y la cresta iliaca, en personas con sobrepeso se debe medir en la parte más amplia del abdomen. Su finalidad es valorar la grasa abdominal o visceral. Una circunferencia abdominal saludable inferior a 80 cm para mujeres y inferior a 90 cm para hombres.

3.16 Merienda o Merienda: Porción de alimento consumida entre las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) que cumple con las características. sobre una nutrición adecuada.

3.17 Comunicación educativa: proceso basado en el desarrollo de sistemas de comunicación innovadores y creativos basados en técnicas de marketing

social que permitan la producción y transmisión de mensajes gráficos y audiovisuales efectivos. fortalece la información de salud y promueve comportamientos saludables de la población.

3.18 Densidad energética (DE) de los alimentos: la cantidad de energía que contienen por unidad de peso (kcal/g o kj/g).

3.19 Desnutrición: condición en la que el equilibrio de uno o más nutrientes es insuficiente y que se manifiesta.

CONCLUSIÓN

Las normas nos ayudan a llevar un control y un régimen para poder ayudar a las poblaciones, son como un recetario de cómo se deben de hacer las cosas, bajo reglas y estudios científicos a una determinada población en este caso a la mexicana hablan son como tratar px con embarazo, el tipo de alimentación que deben llevar, conceptos, embarazo gestacional entre otros

BIBLIOGRAFÍA

- ANTOLOGÍA NUTRICION INFANTL UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS).
2022to