



UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TAPACHULA

MATERIA: ECONOMIA Y SALUD

TEMA: INVESTIGACION DE LOS SERVICIOS DE SALUD PUBLICA EN  
NUTRICION

DOCENTE: ING. ENRIQUE ARREOLA JIMENEZ

ALUMNO: ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

SEPTIMO CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A 18 DE AGOSTO DEL 2024

## INDICE

<b>INTRODUCCION .....</b>	<b>3</b>
<b>1. CONCEPTO.....</b>	<b>4</b>
<b>2. OBJETIVO.....</b>	<b>4</b>
<b>3. LA DIETA.....</b>	<b>4</b>
<b>4. LAS ENT Y SUS CARACTERISTICAS.....</b>	<b>5</b>
<b>5. PERSPECTIVA NUTRICIONAL.....</b>	<b>6</b>
<b>6. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES.....</b>	<b>6</b>
<b>8. LOS NUTRIENTES.....</b>	<b>7</b>
<b>8.1 NUTRIENTES ESECIALES.....</b>	<b>8</b>
<b>9. SITUACION ACTUAL EN MEXICO.....</b>	<b>8</b>
<b>9.1 SI HAY AMBIENTE OBESOGÉNICO, HAY CRISIS ALIMENTARIA.....</b>	<b>10</b>
<b>10. SEGURIDAD ALIMENTARIA EN MEXICO.....</b>	<b>11</b>
<b>10.1 ELEMENTOS BÁSICOS PARA TENER SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.....</b>	<b>12</b>
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>13</b>
<b>BIBLIOGRAFIAS .....</b>	<b>14</b>

## INTRODUCCION

En este trabajo de investigación acerca del tema de la salud pública más enfocada en la nutrición. En este tema tenemos como prioridad ver y estudiar acerca de la nutrición, ya que hoy en día es una disciplina que ha tenido mucho auge en estos últimos años y que se le ha ido dando valor poco a poco.

Podemos mencionar que 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.

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.

## **1. CONCEPTO.**

La nutrición en salud pública es el conjunto de actividades vinculadas a la alimentación y la salud que, en el marco de la nutrición aplicada, se desarrollan a nivel poblacional con una perspectiva comunitaria y con el objetivo de mejorar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las poblaciones.

## **2. OBJETIVO**

El principal objetivo es tener bienestar y buena salud. Además, una buena nutrición ayuda a que el cerebro humano tenga la capacidad de funcionar de manera óptima, para tener ideas productivas y un mejor rendimiento mental para resolver problemas, así como a mejorar el estado anímico de una persona.

Para alcanzar su objetivo, la nutrición en salud pública debe prestar una especial atención a la defensa, protección y capacitación del consumidor, creando un entorno favorable para la adquisición y mantenimiento de hábitos alimentarios seguros y saludables. Para desarrollar este tipo de acciones, la nutrición en salud pública cuenta con varios enfoques complementarios: elaboración de políticas nutricionales, fomento del marketing social en alimentación, creación de entornos favorables y seguros para facilitar las opciones saludables, capacitación (aprendizaje de conocimientos y habilidades prácticas) de los consumidores, reorientación de los servicios de nutrición, alimentación y restauración, y potenciación de la acción comunitaria, mediante la participación activa de los consumidores.

## **3. LA DIETA.**

Tenemos que hablar también de la dieta ya que es un determinante fundamental del estado de salud de los individuos y algo que nos ayuda de igual forma y complementa nuestra nutrición como individuos sanos son los nutrientes esenciales incluyen minerales, vitaminas, lípidos y aminoácidos, cuya ingesta deficiente da lugar a los cuadros clínicos característicos de las enfermedades carenciales, como el beri-beri por deficiencia de tiamina (vitamina B1) o el raquitismo por deficiencia de vitamina D. Una vez identificados los nutrientes esenciales, el interés de los investigadores se ha dirigido a la influencia de la dieta en la actual epidemia de enfermedades no transmisibles (ENT), como las

cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, demencias, osteoporosis y malformaciones congénitas, entre otras.

#### **4. LAS ENT Y SUS CARACTERISTICAS**

Las ENT tienen una serie de características comunes que condicionan el diseño de los estudios para dilucidar la influencia de la dieta en su desarrollo:

1. **Carácter multicausal:** la dieta es uno más de sus múltiples factores de riesgo (genéticos, psicosociales, ocupacionales, infecciosos y estilos de vida, como el tabaquismo, el sedentarismo o el consumo de alcohol y otras drogas), que pueden interaccionar entre ellos.
2. **Los períodos de latencia no se conocen con exactitud,** pero en la mayor parte de los casos la variable de interés puede ser la exposición acumulada a lo largo de muchos años. En ocasiones, el período de interés puede ser diferente, como los 5 años previos (estudio caso-control de cáncer de colón), los primeros 2 meses del embarazo (estudio de malformaciones congénitas) o las 3 semanas previas (estudio sobre la relación entre la ingesta de ácidos grasos saturados y los niveles de colesterol plasmático).
3. **Frecuencia relativamente baja:** Aunque el efecto de algunas de estas enfermedades, como el cáncer y las cardiovasculares, es muy importante en términos de impacto sobre la mortalidad general de la población; la prevalencia de las mismas en población general es baja, lo que dificulta el reclutamiento de muestras de tamaño suficiente para los objetivos de investigación.
4. **Carácter irreversible o difícilmente reversible:** La irreversibilidad de algunas de estas condiciones supone un inconveniente añadido al analizar el efecto de la dieta sobre las mismas.
5. **Causadas tanto por exceso como por defecto en la ingesta:** Las enfermedades cardiovasculares pueden deberse tanto a un exceso de ácidos grasos saturados, procedentes de los productos lácteos y cárnicos, como por una ingesta deficiente de ácidos grasos poliinsaturados, procedentes del pescado, frutos secos y aceites vegetales, lo que representa un escollo para el estudio de sus efectos independientes, ya que ambos tipos de ácidos grasos están presentes en la dieta de todos los individuos.

## **5. PERSPECTIVA NUTRICIONAL**

Otro punto importante del cual debemos hacer mención sin dudar es del aborde o perspectiva nutricional la cual nos ha permitido la identificación y caracterización de la mayoría de los nutrientes esenciales y el establecimiento de las ingestas recomendadas de los mismos, que son los niveles adecuados para satisfacer las necesidades nutricionales de prácticamente la totalidad de las personas sanas, evitando el desarrollo de enfermedades por deficiencia.

Uno de los hallazgos más recientes ha sido el descubrimiento en los años 70 y 80 del siglo pasado de la relación entre la deficiencia de selenio y la alta incidencia de enfermedad de Keshan en la región central de China, una miocardiopatía viral endémica que afecta a niños y mujeres jóvenes y que puede prevenirse, pero no curarse, con suplementos de selenio de 50 mg/día.<sup>6</sup> Aunque esta área de investigación no está agotada del todo, el interés actual se centra en el papel de la dieta en el desarrollo y la prevención de las ENT.

El análisis nutricional investiga las relaciones causales entre los nutrientes y las ENT, que sirven de base para establecer objetivos nutricionales a nivel poblacional. Además, mediante el análisis de las fuentes alimentarias más importantes de los nutrientes en diferentes poblaciones, permite orientar las recomendaciones alimentarias dirigidas a las mismas.

## **6. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES**

**Recomendaciones nutricionales** Las ingestas 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.

Los **Objetivos Nutricionales (ON)** constituyen una estrategia a nivel poblacional y, por tanto, se establecen en términos de medias o de rangos adecuados de consumo y teniendo en cuenta la realidad alimentaria y nutricional de la población a la que van dirigidos. Mientras que las IR tienen como meta satisfacer las necesidades de nutrientes esenciales y evitar situaciones carenciales, los ON se establecen con el objeto de mantener la salud de la población y prevenir el desarrollo de ENT.

## **7. ABORDAJE NUTRICIONAL**

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. Y también permite estudiar, de forma independiente, el posible efecto del consumo de un alimento o grupo de alimentos sobre el riesgo de enfermar y generar hipótesis sobre los posibles nutrientes implicados en la relación causal.

Por ejemplo, la baja incidencia de cardiopatía isquémica entre los esquimales de Groenlandia, comparados con sus vecinos daneses, se relacionó con la dieta de los esquimales, que consistía principalmente en carne de ballena y morsa. El alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados de este tipo de dieta, cuyos componentes más activos, al menos en cuanto a sus efectos fisiológicos, eran los ácidos eicosapentaenoico y docosahexaenoico, llevó a sospechar a los investigadores que los ácidos grasos omega-3 podían ser en parte responsables de las bajas tasas de cardiopatía isquémica entre los esquimales, una hipótesis que dio lugar a múltiples investigaciones que parecen confirmar los efectos cardiosaludables de los omega-3 del pescado.

## **8. LOS NUTRIENTES**

Los nutrientes son compuestos que forman parte de los alimentos y son necesarios para el funcionamiento de nuestro organismo, que los obtiene por medio del proceso de la digestión. Los nutrientes cumplen tres funciones principales:

1. **Función energética:** aportan la energía para cubrir el metabolismo basal y mantener las funciones vitales, así como para permitir la realización de actividad física. Las principales fuentes de energía son los hidratos de carbono y los lípidos. Los primeros se utilizan como fuente energética inmediata, mientras que los segundos actúan como la principal fuente energética de reserva. Las proteínas también pueden aportar energía, pero desempeñan principalmente un papel estructural.
2. **Función estructural o plástica:** mediante el suministro de materiales para la formación y renovación de las propias estructuras y tejidos del organismo. Los nutrientes que tienen función estructural son fundamentalmente las proteínas, algunos lípidos, minerales como el calcio y el agua.

3. Función reguladora: proporciona elementos que actúan modulando las reacciones bioquímicas que tienen lugar en los procesos metabólicos y de utilización de los diferentes nutrientes. A esta función van a contribuir fundamentalmente las vitaminas y los minerales.

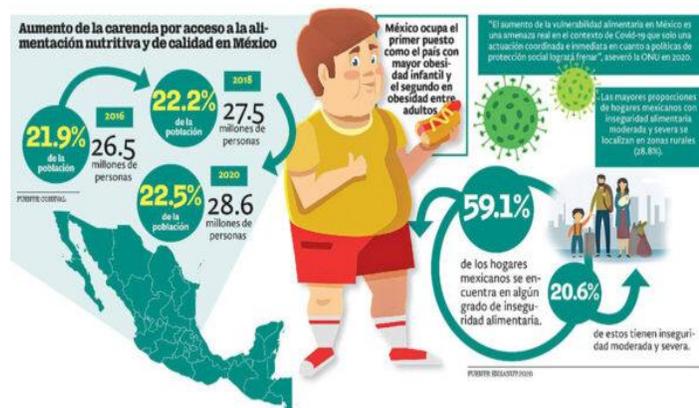
## 8.1 NUTRIENTES ESECIALES

Se llaman nutrientes esenciales a aquellas sustancias que no pueden ser sintetizadas en cantidades suficientes por el organismo; pero son imprescindibles para el crecimiento y desarrollo de la persona y para el mantenimiento de una vida sana, por lo que precisan ser administradas en la dieta. Además de los nutrientes, los alimentos contienen una serie de sustancias no nutritivas, que no son necesarias para el organismo, pero que en ocasiones pueden jugar un papel relevante en el estado de salud de las personas. A lo largo de este capítulo vamos a describir las características y funciones de cada uno de los cinco grupos de nutrientes que ingerimos en nuestra dieta, incluyendo una breve referencia a las sustancias no nutritivas contenidas en los alimentos.

## 9. SITUACION ACTUAL EN MEXICO

Diversos estudios realizados por organizaciones confiables como la onu nos mencionan que hoy en día tenemos a la vuelta de la esquina una crisis alimentaria en nuestro país, ya que esta crisis alimentaria se ha ido propagando año con año y esto es algo alarmante par nuestra nación ya que los índices de pobreza y desnutrición han aumentado exorbitantemente y no piensa parar.

De acuerdo con la Medición de Pobreza del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social, en 2016 la carencia por acceso a la alimentación nutritiva y de calidad alcanzó a 26.5 millones de mexicanos. Para 2018 la cifra incrementó a 27.5 millones. En el último registro, efectuado en 2020, llegó a 28.6 millones de personas.



Por ello, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) advirtió a México que de no hacer frente al potencial crecimiento de la vulnerabilidad alimentaria su impacto negativo sobre el bienestar, salud y nutrición dejará marca en el futuro de las familias.

Se han logrado avances muy importantes en la materia, pero aún se tienen muchos retos. Por ejemplo, la mala nutrición por deficiencia y por exceso, señaló a *Publímometro* el doctor Simón Barquera, director del Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINyS), del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

La situación actual no es una crisis, sino uno de los problemas de mayor relevancia en México, agregó el funcionario. Sí hay solución, no obstante, preocupa debido a que más de 14 de las principales causas de mortalidad y de hospitalización se relacionan con la mala alimentación, aseveró.

“Se puede considerar que enfrentamos una epidemia de enfermedades crónicas y de mala nutrición, que genera gastos muy importantes para el país. De alguna manera, esto es un reto que se debe afrontar con mucha decisión y haciendo políticas, campañas de prevención, tratamiento; entonces, sí es uno de los principales retos de salud pública del país” (Simón Barquera, 2011).

México es la nación con mayor obesidad infantil a nivel mundial 38% de los niños de 12 a 24 meses padecen anemia y 36% de los menores en edad escolar sufren sobrepeso y obesidad, según datos de la ONU. En el rango de los adultos es el segundo.

La obesidad infantil, un enorme problema de salud pública donde México ocupa el primer lugar a nivel mundial.

**OBESIDAD INFANTIL**

**1 DE CADA 20 NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS Y 1 DE CADA 3 ENTRE 6 Y 19 AÑOS TIENE OBESIDAD.**

Esto coloca a México entre los primeros lugares a nivel mundial en obesidad infantil.

Sabemos que hay una parte genética, sin embargo, los hábitos alimenticios que se adquieran a temprana edad pueden tener un impacto positivo o negativo en la salud.

Los estilos de vida con poca actividad física y consumo de alimentos con alta densidad calórica y un alto contenido de azúcar fomentan el desarrollo de obesidad.

**¿CÓMO COMENZAR A PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL?**

- FOMENTAR** la práctica de algún ejercicio (baile, fútbol, natación, etc)
- COMPLEMENTAR** con una alimentación adecuada, incluyendo frutas y verduras, granos enteros, alimentos de origen animal o vegetal, grasas saludables y lácteos.
- FAVORECER** la salud de los niños desde que están pequeños.

Bibliografía: LANCET, Salud y Nutrición (Londres), 2012 (página 16 de 16)

## 9.1 SI HAY AMBIENTE OBESOGÉNICO, HAY CRISIS ALIMENTARIA

En territorio mexicano existe un ambiente obesogénico, el cual se refleja en la oferta de la comida: los alimentos ultra procesados se encuentran en varios puntos de venta, por el contrario, conseguir alimentos saludables requiere un recorrido de mayores distancias, explicó en entrevista Paulina Magaña, coordinadora de la Campaña de Salud Alimentaria en la asociación El Poder del Consumidor.

La crisis alimentaria se evidencia cuando en un lugar o en un país hay un ambiente obesogénico, abundó la especialista. En 2016, el Centro Nacional para la Prevención y Control de Enfermedades emitió una alerta epidemiológica por la mala alimentación de los mexicanos.



Los productos ultra procesados tienen altas cantidades de azúcares, grasas saturadas, calorías o sodio, por ello representan un riesgo para la salud cuando se consumen en exceso, advirtió Paulina Magaña. Y además de ser los más disponibles, agregó, son de bajo costo y cuentan con mucha publicidad.

“La opción natural es más económica, sin embargo, yo no puedo comprar papas naturales en la esquina de mi casa, pero sí hay al alcance una tienda en donde puedo acceder a una bolsa de papas fritas. La diferencia radica en qué tanto me debo desplazar o qué tanto esfuerzo debo hacer para conseguir los alimentos”, indicó la integrante de El Poder del Consumidor.

El 59.1% de los hogares mexicanos se encuentra en algún tipo de inseguridad alimentaria. El 20.6% de estos aparecen en el grado de moderada y severa, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2020.

toda la población afectada con esta problemática se ve perjudicada por la triple carga de malnutrición: desnutrición, carencias en micronutrientes y sobrepeso u obesidad. Cabe destacar que en las en zonas rurales se observan las mayores proporciones de hogares con inseguridad alimentaria moderada y severa –28.8%.

Para atender la situación alimentaria de México se necesita regular la disponibilidad de comida ultra procesada, principalmente en las escuelas, porque ahí es donde los niños tienen un mayor aumento de obesidad, apuntó Paulina Magaña. También se requiere reglamentar la publicidad para que no se dirija a menores y subir los impuestos de las de las bebidas azucaradas, dijo.

“Es muy difícil recuperar los años perdidos en la falta de acciones. O sea, sí se implementan algunas estrategias, como el etiquetado frontal de advertencia que informa de manera más clara a los consumidores, sin embargo, no es la única medida, se debe seguir impulsando acciones encaminadas a disminuir estos problemas”

## 10. SEGURIDAD ALIMENTARIA EN MEXICO

Lograr la seguridad alimentaria de la población mundial es parte de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, dando acceso a todas las personas, en especial las personas en situaciones de vulnerabilidad, a la alimentación sana, nutritiva y suficiente.

El concepto de Seguridad Alimentaria surge en la década del 70, basado en la producción y disponibilidad alimentaria a nivel global y nacional. En los años 80, se añadió la idea del acceso, tanto económico como físico. Y en la década del 90, se llegó al concepto actual que incorpora la inocuidad y las preferencias culturales, y se reafirma la Seguridad Alimentaria como un derecho humano.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), desde la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de 1996, la Seguridad Alimentaria “a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para



satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana”.

La Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948 proclamó que "Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación.

## 10.1 ELEMENTOS BÁSICOS PARA TENER SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

- **Disponibilidad** de alimentos a nivel local o nacional.
- **Estabilidad** se refiere a tener control en los procesos cíclicos de los cultivos, así como contar con silos y almacenes para contingencias en épocas de déficit alimenticio.
- **Acceso y Control** sobre los medios de producción como la tierra, agua, insumos, tecnología, conocimiento y a los alimentos disponibles en el mercado.
- **Consumo y utilización biológica**, existencia, inocuidad de los alimentos, dignidad y condiciones higiénicas, así como la distribución equitativa de estos dentro de los hogares.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018, solo un 44.5% de los mexicanos aseguró tener seguridad

alimentaria, el 22.6% presenta inseguridad alimentaria moderada y severa, el 32.9% restante inseguridad leve. La población que vive esa inseguridad alimentaria llega a sacrificar la calidad de su dieta ya sea por falta de recursos, mientras quienes sufren de una limitación en la cantidad y calidad de los alimentos que consume, llegan incluso a situaciones de hambre en niños y adultos.



## **CONCLUSION**

Para concluir este trabajo de investigación, puedo mencionar que la salud pública es de suma importancia donde sea claramente, pero en el punto nutricional, podemos observar en nuestra nación que no se le da la importancia requerida a esta área de la salud.

Teniendo como claro ejemplo los lugares que ocupamos en enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, obesidad o hipertensión, algo que realmente es alarmante, pero pareciera que a la sociedad no le interesara por completo y las siguen ignorando.

Esta bien visto que la nutrición ha tenido un auge grande desde la llegada de la pandemia a México y en muchos países, tomando como referencia México, pudimos observar el cambio en la alimentación de las familias mexicanas y sobre todo como la mal nutrición y mala alimentación nos puede llegar a afectar y sobre todo deteriorar nuestro organismo al momento de recibir una enfermedad tan fuerte como lo fue el virus del covid-19.

Con este trabajo de investigación la intención es siempre empatizar y hacer consciencia en los lectores, pero sobre todo que llegue a tocar ese punto sensible de nosotros y reflexionar acerca de lo que estamos haciendo mal y poder cambiar nuestro estilo de vida y nuestro régimen alimenticio con la finalidad de mejorar nuestra salud y prolongar nuestro bienestar a largo plazo y con ello llegar a una edad avanzada con buena salud.

## BIBLIOGRAFÍAS

- [https://repisalud.isciii.es/bitstream/handle/20.500.12105/5780/NutriciónenSaludPública\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repisalud.isciii.es/bitstream/handle/20.500.12105/5780/NutriciónenSaludPública_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Alianza por la Salud Alimentaria. (2022, June 7). México, en camino a una crisis alimentaria. Alianza Por La Salud Alimentaria. [https://alianzasalud.org.mx/2022/05/mexico-en-camino-a-una-crisis-alimentaria/#:~:text=El%2059.1%25%20de%20los%20hogares,y%20Nutrici%C3%B3n%20\(Ensanut\)%202020.](https://alianzasalud.org.mx/2022/05/mexico-en-camino-a-una-crisis-alimentaria/#:~:text=El%2059.1%25%20de%20los%20hogares,y%20Nutrici%C3%B3n%20(Ensanut)%202020.)
- Gomez, J. (2023, February 21). Nutrición en México: Cifras que alimentan una emergencia. Universidad UNITEC. <https://blogs.unitec.mx/salud/nutricion-mexico-cifras/>
- De Riesgo Compartido, F. (n.d.). Seguridad Alimentaria y Nutricional. gob.mx. <https://www.gob.mx/firco/articulos/seguridad-alimentaria-y-nutricional>