

TEMA: INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN SALUD PÚBLICA
CATEDRÁTICO: VICTOR MANUEL NERY GONZÁLEZ
ALUMNA: WENDY GUADALUPE DÍAZ CASTRO
MODALIDAD: ENFERMERÍA 4

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN SALUD Pública

La intervención nutricional en salud pública es un conjunto de actividades que se desarrollan a nivel poblacional para mejorar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las personas.

El objetivo de los programas de intervención nutricional es mejorar el estado nutricional del grupo objetivo. Este estado se puede medir por indicadores dietéticos, bioquímicos, clínicos, antropométricos y biofísicos.

Una alimentación saludable es fundamental para mantener una buena salud y protegerse de enfermedades como obesidad, azúcar en la sangre y presión alta.

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.

- Algunas de las intervenciones nutricionales son:
- Comidas especiales o alimentos complementarios para ayudar con la salud general o con afecciones específicas.
- Estrategias de educación nutricional que orientan a las personas a adoptar una dieta correcta, accesible y saludable.
- Programas de alimentación de lactantes y niños pequeños en emergencias.
- Vigilancia del estado nutricional de los niños menores de cinco años.
- Fomento a la producción de alimentos.

El objetivo específico de un programa de educación en nutrición es obtener cambios duraderos en las conductas que afectan el estado nutricional. La adopción de una nueva conducta depende de muchos factores externos al programa de comunicación.

Comer sanamente significa hacerlo en porciones equilibradas, tomando de los 3 grupos de alimentos, que son: los carbohidratos (azúcares), grasas y proteínas (leguminosas, carnes y lácteos).

Las intervenciones nutricionales son comidas especiales o alimentos complementarios a la alimentación normal de una persona para ayudarla con su salud general o con afecciones específicas. Pueden ser calorías adicionales, macronutrientes (como las proteínas) o micronutrientes (como las vitaminas o los minerales).