

# Derecho a la Salud

Toda persona tiene derecho a la salud. Se refiere tanto al derecho de las personas a obtener un cierto nivel de atención sanitaria y salud, como a la obligación del estado garantizar un cierto nivel de salud pública con la comunidad en general.

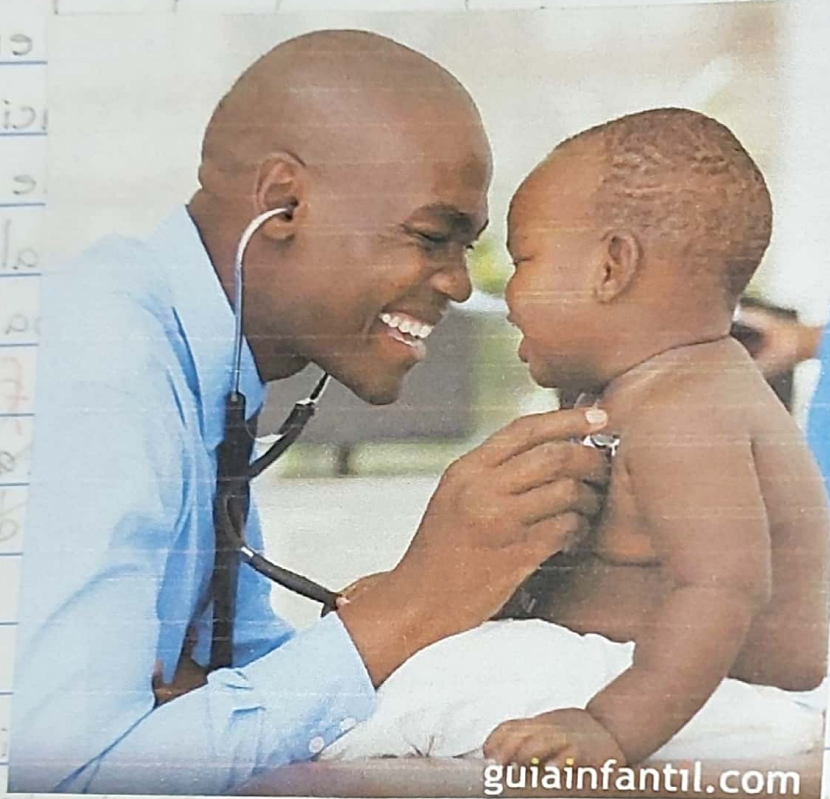
Considero que el derecho a la salud es un estado de completo bienestar **físico, mental y social** y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia. Los derechos incluyen el acceso a instalaciones sanitarias adecuadas y servicios, así como a medidas apropiadas de los Estados en relación con determinantes socioeconómicos de la salud tales como: **la comida, el agua y el saneamiento**.

El derecho a la salud está estrechamente interconectado con numerosos otros derechos humanos, incluidos los derechos a la alimentación, el agua, la vivienda, el trabajo, la educación, la vida, la no discriminación, la privacidad, el acceso a la información y la prohibición de la tortura.

→ Estandares para proteger los derechos de la salud  
**Disponibilidad**: Los estados deben asegurar la provisión de una infraestructura suficiente



válida, de salud pública e individual en todo su territorio, así como instalaciones de agua y saneamiento seguras, personal capacitado y adecuadamente compensado y todos los medicamentos esenciales e interrelacionados.



**Accesibilidad:** El acceso a la salud consiste en 4 elementos claves: la no discriminación, la accesibilidad física, la accesibilidad económica, y la accesibilidad de la información. Las instalaciones y servicios de salud deben ser accesibles a todos, especialmente a los más vulnerables, sin discriminación de ningún tipo.





**Aceptabilidad** : Las infraestructuras de Salud deben ser respetuosas con la ética médica y la cultura de los individuos y las comunidades, así como prestar atención a los requisitos de géneros y relativos al ciclo de vida.





**Calidad** : Las infraestructuras de salud deben ser científicas y médicamente apropiadas y de buena calidad. Entre otras cosas, esto requiere la provisión de medicinas y equipos necesarios, profesionales médicos formados y el acceso a agua y saneamiento.

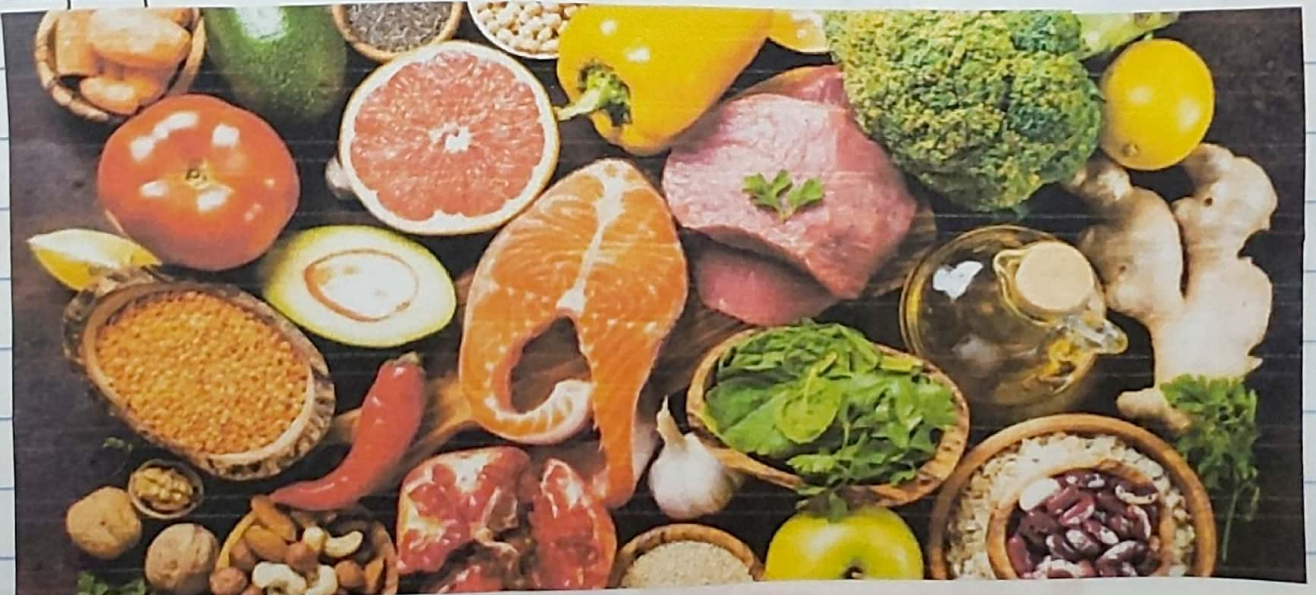


**Por qué se dice que la salud es un derecho?**  
El derecho a la salud para todas las personas. Significa que todo el mundo debe tener acceso a los servicios de salud que necesita, cuando y donde los necesite, sin tener que hacer frente a dificultades financieras.



# Alimento

Alimento es cualquier sustancia consumida para proporcionar apoyo nutricional a un ser vivo. Los alimentos suelen ser de origen **Vegetal**, **animal** o **fúngico** y contienen **nutrientes** esenciales como: **carbohidratos**, **grasas**, **proteínas**, **vitaminas** o **minerales**. La sustancia es ingerida por un organismo y asimilada por las células del organismo para proporcionar energía, mantener la vida o estimular el crecimiento. Las diferentes especies de animales tienen diferentes comportamientos de alimentación que satisfacen las necesidades de sus **metabolismos** únicos, a menudo evolucionados para llenar un **nicho ecológico** específico dentro de un contexto geográfico.





Además los fines nutricionales, la alimentación humana se asocia a aspectos sociales y culturales de salud y psicológicos. Así por ejemplo, las bebidas alcohólicas en la alimentación humana no tienen interés nutricional, pero si tienen un interés frutitivo. Por ello, son considerada alimento. Por el contrario, no se consideran alimentos las sustancias que no se ingieren o que, una vez ingeridas alteran las funciones metabólicas del organismo. De esta manera, la goma de mascar, el tabaco, los medicamentos y demás drogas no se consideran alimentos.



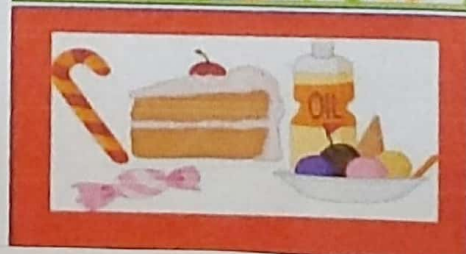


Los alimentos contienen nutrientes y no-nutrientes, como la fibra vegetal, que aunque no proporcione a los humanos materia y energía, favorece el funcionamiento de la **digestión**. Los alimentos sanitarios son el objeto de estudio de diversas disciplinas científicas. La **biología**, y en especial la **Ciencia de la nutrición**, estudia los mecanismos de (nutrición) digestión y metabolismos de los alimentos. así como la eliminación de desechos por parte de los organismos, la **ecología** estudia las **cadenas alimentarias**, la **química de alimento** analiza la composición de los alimentos y los cambios químicos que experimentan cuando se aplica proceso tecnológico.

Los alimentos son sustancia de naturaleza compleja que contienen elementos necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales.

Grupos

## GRUPOS DE ALIMENTOS





## Macronutrientes esenciales

Más allá de su valor nutritivo, se puede clasificar a los alimentos en base a su aporte de energía metabólica para el organismo, esencial para su correcto funcionamiento.

**Carbohidratos** : Son importantes porque aportan energía al organismo, es el nutriente que el cuerpo más necesita y hay que incorporarlos en todas las comidas.

