

Ensayo

La alimentación y la nutrición en México

Profe: Gabriela Eunice García

Presenta el alumno: YOSMAR EMANUEL FIGUEROA RODRÍGUEZ

Cuatrimestre: 3

Grupo: c

Modalidad: semi- escolarizado

Frontera Comalapa, Chiapas a 16 de mayo de 2020

## LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN EN MÉXICO

El panorama alimentario y nutricional de México es complicado, caracterizada por la persistencia de antiguos problemas de nutrición y salud ligados a la pobreza. La absorción intestinal de nutrimentos, la distribución a todo el organismo, la asimilación y el metabolismo para célula y la excreción de los desechos. Algunos de estos procesos son intermitentes y sistémicos, como la alimentación, la digestión y la absorción y otros esencialmente continuos y de carácter celular. Vista de esta manera, la nutrición es el producto de la interacción compleja y dinámica de la información genética que cada individuo ha heredado de sus padres con su particular historia ambiental. Una buena nutrición se logra solo cuando todos los factores citados son propios. Por supuesto una buena nutrición exige una buena alimentación. Quien se alimenta mal no puede tener una buena nutrición, pero como en esta intervienen muchos otros elementos, una buena alimentación no basta para tener una buena nutrición.

La forma en que se alimenta cada persona es el resultado particular de una compleja interacción de factores fisiológicos y psicológicos individuales y factores sociales y culturales. Los excesos y desequilibrios de nutrimentos pueden también ser muy diversos, pero en la salud tienen importancia, en especial en adultos del medio urbano, las enfermedades crónicas como la obesidad, la artero esclerosis que causa infartos cardiacos, la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y ciertos tumores malignos. La desnutrición primaria es mucho más frecuente en los niños, en particular en los menores de tres años y en las mujeres embarazadas o lactantes, ya que sus requerimientos nutrimentales son comparativamente elevados.

Nutrirse es indispensable para la vida, pero hacerlo bien es importante para la salud. La desnutrición es el resultado de una mala alimentación crónicamente insuficiente y desequilibrada que es, su vez, productos de fallas en los elementos que se requieren para una alimentación correcta.

La desnutrición es una de las primordiales causas por las que las personas mueren, el deber de los enfermeros es tratar de mejorar la calidad de alimentación de las personas por que hay personas que sufren obesidad.

Desde mi punto de ver las cosas es importante dar a conocer las enfermedades que podemos sufrir por no tener una buena alimentación, porque así podemos mejorar nuestro estilo de vida para poder estar bien y no sufrir ninguna enfermedad a futuro.