

## NUTRICIÓN CLÍNICA

**TRABAJO: ENSAYO DE LA IMPORTANCIA DE  
LA NUTRICIÓN EN MÉXICO**

**PROFESOR(A): GABRIELA EUNICE GARCÍA**

**ALUMNO: NELFO JONATAN DÍAZ ROBLERO**

**16/MAYO/2020**

# LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN MÉXICO

La alimentación es un proceso voluntario consiente para que el organismo funcione bien. Una buena, sana y educada nutrición se vuelve fundamental para conseguir el crecimiento así como para que los niños tengan un buen desarrollo intelectual para poder adquirir conocimientos en la escuela ya que si un alumno no está bien alimentado no captará todo lo que se le explique y por tener una mala nutrición provoca grandes consecuencias como la desnutrición:

Ay dos tipos de alimentación: la mala alimentación que es la ingesta de alimentos con alto contenido de calorías que solo satisfacen temporalmente la necesidad de comer algo pero perjudica nuestro organismo pues es mejor tomar agua que tomar un refresco porque el agua contribuye a una mejor alimentación y la buena alimentación es la selección de alimentos que contribuyen a nutrir nuestros órganos a ser nutridos de forma correcta ya que para tener una buena nutrición hay que comer alimentos que contengan muchas vitaminas y con una porción adecuada que requiere el cuerpo como las proteínas, grasas, vitaminas, sales minerales y el agua.

Ya que por la desnutrición influye a la anemia el sobrepeso y la obesidad en México la desnutrición ha disminuido pero el sobrepeso se ha elevado los casos por llevar una mala alimentación por eso debemos hacer actividades físicas ya que es muy importante para que nuestro cuerpo esté en una buena forma y saludable.

La higiene personal influye porque al tocar objetos sucios y comer algún producto o alimento con las manos sucias no se sabe que microbios o bacterias tengamos en la mano que puede provocar enfermedades que nos pueden causar daños en nuestra salud.

Pues también debemos prevenir las adicciones ya que a base de una adicción podemos contraer enfermedades dañinas para nuestros órganos.

La alimentación en México en las partes rurales es donde se encuentra una mala alimentación que puede causar una grave desnutrición y puede causar

secuelas para toda la vida según los estudios hechos ya que por tener una madre que no se alimenta bien un niño recién nacido nace con desnutrición y puede que a un mes de nacer muera ya que son desnutridos desde que están en el vientre ya que una persona que tiene desnutrición no produce la suficiente leche y los nutrimentos necesarios ya que también el crecimiento se verá por qué no se desarrollarla como debe ser

1. El desnutrido duerme mas
2. Despierta y se mueve poco
3. El sueño prolongado
4. Llamará poco la atención de los demás

El desnutrido no siente hambre ni interés en nada y su tubo digestivo no proporciona las suficientes enzimas ni es capaz de absorber con normalidad.

El cuerpo de una persona desnutrida no funcionara como debe sus defensas bajas esto causara que esta persona se enferme más.

La obesidad en México es una enfermedad que es una epidemia ya que influye la herencia genética que determina la capacidad del organismo para regular la ingestión de alimentos y evita y su exceso.

La mala nutrición viene de la pobreza que ay en parte de México ya que al no tener dinero no podemos comprar los alimentos necesarios para tener una buena nutrición ya que si tuviéramos un buen trabajo y con dinero suficiente eso no pasaría siempre y cuando llevando una buena alimentación ya que si no volveríamos a recaer a las enfermedades de sobrepeso.

Con una buena educación nosotros podemos llevar buenos hábitos alimentarios ya que los hábitos los adquirimos en la escuela y en la casa en donde nos encontramos, la prevención y promoción de la salud es muy importante porque con esto podemos evitar enfermedades a nuestros seres queridos ya que con una buena educación nuestra salud sería mejor también nosotros podemos proteger los programas y acciones educativas para que los niños desde las escuelas tengan una buena salud ya que desde hace mucho tiempos se vienen creando proyectos para evitar la desnutrición ya que

una persona desnutrida es una persona que no entenderá todo. Proyectos que ayudan a tener una alimentación buena:

La estrategia NAOS

Creación programa PRESEO

Código PAOS

Observatorio de la obesidad

Bueno pues estas estrategias se usan para bajar la obesidad en México ya que son planes que se empezaron hacer desde las escuelas para prevenir trastornos alimentarios

Otras de las enfermedades más comunes de la mala alimentación es anemia por falta de hierro ya que esta enfermedad trastorna el funcionamiento de todo el organismo de la persona y destaca la baja calidad de aprendizaje la reducción en los mecanismos de defensa.