

Ensayo

La alimentación y la nutrición en México

Profe: Gabriela Eunice García

Presenta el alumno: ARTUROAGUSTIN PEREZ LAPARRA

Cuatrimestre: 3

Grupo: c

Modalidad: semi- escolarizado

Frontera Comalapa, Chiapas a 16 de mayo de 2020

LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN EN MÉXICO

Una buena alimentación, dieta y nutrición tienen un papel muy importante en el mantenimiento de la salud y la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, la alimentación es también en palabras del profesor Grande Covián (1984) el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias, que contenidas en los alimentos forman parte de nuestra dieta, el alimento es por lo tanto todo aquel producto o sustancia que cumple con una función nutritiva en el organismo

En el día varias veces consumimos alimentos que condicionan nuestro estado de salud ya sea para bien o para mal, las deficiencias de hierro, yodo o vitamina E afectan a gran parte de la población, en las que la dieta y sus componentes, nutrientes y no nutrientes pueden estar implicados como factores de protección o de riesgo a enfermedades crónico-degenerativa (ECD), como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares (ECV), hipertensión arterial etc.

Los componentes de los alimentos llevan a cabo importantes funciones con el nombre de nutrientes

Concepto actual del nutriente

- Necesarios para la salud
- Estructura química definida y conocida
- No puede sintetizarse en el organismo / al menos en cantidad suficiente
- Hay que ingerirlos con los alimentos
- Si no se ingiere en cantidad /cantidad adecuada -----patología determinada
- La enfermedad solo se cura cuando se administra el nutriente que falta
- Contribuyen a prevenir las enfermedades crónicas

El panorama alimentario de México se caracteriza por la persistencia de pasados problemas de nutrición y salud ligados a la pobreza, la forma en la que se alimenta cada persona es el resultado particular de una compleja interacción de factores fisiológicos y psicológicos y factores sociales y culturales

Nutrirse es indispensable para la vida, pero hacerlo bien es indispensable para la salud la desnutrición es una de las primordiales causas, por la que las personas mueren

[http://revistas Bancomext.gob.mx/rce/magazines/31/6/rce](http://revistas.Bancomext.gob.mx/rce/magazines/31/6/rce).