

Ensayo

La alimentación y la nutrición en México

Profe: Gabriela Eunice García

Presenta el alumno: Luis Fernando roblero cano

Cuatrimestre: 3

Grupo: c

Modalidad: semi- escolarizado

Frontera Comalapa, Chiapas a 16 de mayo de 2020

INTRODUCCIÓN

En México uno de los grandes problemas en la infancia es la mala alimentación y la desnutrición, como es el caso de los países del sur de México que presentan problemas como la desnutrición, y el resto de la población del país cuenta con sobrepeso u obesidad. En este ensayo hablare sobre el problema alimenticio y de nutrición de nuestro país. Argumentare sobre la economía del país, y de cómo esta afecta en la alimentación mexicana. Esta enfermedad tiene como consecuencia una baja autoestima, problemas de socialización, depresión y más tarde complicaciones cardiopulmonares, diabetes, alteraciones hormonales y afecciones relacionadas con el sedentarismo. También muerte súbita en el adulto joven.

LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN EN MÉXICO

En México, al hacer una revisión sobre los diversos estudios que se han realizado en el área de la salud, diversas investigadoras e investigadores observaron que “éstos han puesto en evidencia la exclusión de las mujeres en la investigación y la falta de puntualización de las desigualdades en la atención médica que afectan primordialmente a las mujeres”.¹ Si bien es cierto que desde hace algunos años se pueden encontrar trabajos que analizan la mortalidad, la morbilidad, la salud sexual y reproductiva y la salud mental bajo una perspectiva de género, las reflexiones sobre lo que implica este concepto están casi siempre ausentes en la mortalidad y la morbilidad y, en general, el término de género se llega a utilizar como sinónimo de sexo, de mujeres, o de diferencia sexual. El género ha sido escasamente incorporado como una categoría de análisis en las investigaciones de nutrición y alimentación y casi siempre se aplica sólo para hacer referencia al sexo femenino.

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 artera 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, producto 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.