

Nombre del alumno: Keyla jehyeli lopez meja

Nombre del profesor: Gabriel Eunice garcia

Licenciatura: licenciatura en enfermeria

Materia: nutrición clinica

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo:

Ensayo

La alimentación y la nutrición en mexico

LA ALIMENTACION Y LA NUTRICION

En México el panorama alimentario y nutricional es complicado, ya que se caracterizaba por antiguos problemas de nutrición y salud x la pobreza ,algunos de estos procesos son intermitentes y sistémicos ,como la alimentación ,la digestión y la absorción y otros esencialmente continuos y de carácter celular .La nutrición es el producto de la interaccion compleja y dinámica de la información genética que cada individuo a heredado de sus padres. Cerca de 100 sustancias (80% de naturaleza orgánica) que provienen del medio y que cada célula del organismo necesita para realizar sus funciones, mantener y reproducir su estructura y controlar su metabolismo. Por lo general, los nutrimentos forman parte de compuestos químicos de mayor peso molecular, como almidones, azúcares, proteínas, triacilgliceroles, fibras y sales que se desdoblan en el aparato digestivo para liberar los nutrimentos que entonces ya pueden absorberse, pasar a la circulación y llegar a las células.

Comer es una necesidad biológica ineludible; de ello depende la conservación de la vida. Sin embargo, para el ser humano es mucho más que eso: es estímulo placentero para los sentidos; medio de expresión estética; instrumento eficaz de comunicación y vinculación social; elemento central de ritos, celebraciones festivas y ceremonias luctuosas; instrumento para mantener y fortalecer el sentido de identidad, forma predilecta para expresar las peculiaridades de cada cultura. La Tercera Encuesta Nacional de Alimentación y Nutrición generó la información más detallada y reciente sobre el medio rural. De acuerdo con esta encuesta, la desnutrición sigue mostrando claras tendencias geográficas

La desnutrición en 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.

como se dijo, el panorama de la nutrición y la alimentación en México se ha vuelto muy complejo. Desde hace decenios la desnutrición rural se mantiene prácticamente en las mismas cifras proporcionales; no hay razón para esperar mayores cambios en el futuro próximo, aunque no deben olvidar una buena nutrición es fundamental para el organismo y en todas las patologías la nutrición siempre incide, de una manera muy directa como en las patologías

cardiovasculares o la diabetes o de una manera indirecta en la que no tenga incidencia total pero que siempre ayuda”, señala el doctor

la desnutrición es peligrosa durante la infancia y la edad preescolar se asocian con retardo en el crecimiento y el desarrollo psicomotor, mayor riesgo de morbilidad con efectos adversos a largo plazo, incluyendo disminución en la capacidad de trabajo físico y en el desempeño intelectual en la edad

<https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>