

# **La alimentación y nutrición en México**

**Nutrición clínica**

**Mtra. Gabriela Eunice García**

**PRESENTA EL ALUMNO:**

**Adriana Britney Pérez Mazariegos**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:**

**3er. Cuatrimestre “C” Enfermería Semiescolarizado**

**Frontera Comalapa, Chiapas**

**16 de mayo del 2020.**

## La alimentación y la nutrición en México

En el siguiente trabajo hablaremos sobre el panorama alimentario y nutricional de México. Hablemos de ¿qué es la nutrición?, 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. Esta, a su vez, está conformada por la historia alimentaria del individuo y su relación, favorable o desfavorable, en largo plazo con los medios físico, biológico, emocional y social. Y la alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. En nuestro país es complicado hablar de esto, en particular por la llamada transición epidemiológica en que se encuentra el país, caracterizada por la persistencia de antiguos problemas de nutrición y salud ligados a la pobreza, así como por problemas de nuevo cuño asociados con la riqueza. En este artículo se revisa la situación actual de la alimentación y la nutrición de los mexicanos, en particular la desnutrición. Hablar de ésta y de la alimentación entraña incursionar en un universo de dimensiones colosales que se puede abordar desde varias perspectivas (química, fisiológica, antropológica, psicológica, sociológica, económica, política) o enfocarse en diversos niveles (procesos subcelulares, celulares, de órganos o tejidos, de individuos, de familias o de grupos), lo mismo en la normalidad que en sus alteraciones.

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. Mientras que la nutrición es eminentemente involuntaria, inconsciente y continua, el acto de comer es intermitente y, en esencia, voluntario y consciente, aunque finalmente lo regulan mecanismos fisiológicos, en especial las sensaciones de hambre y la saciedad. El hambre "avisa" al organismo que necesita reponer su provisión de nutrimentos y la saciedad le indica que dicha provisión ha sido debidamente satisfecha. El hambre y la saciedad son de una precisión sorprendente para controlar la cantidad de alimentos que se ingiere de manera que equivalga al requerimiento energético.

La información más reciente sobre la nutrición de los habitantes de México corresponde a dos estudios con muestreo probabilístico: la Tercera Encuesta Nacional de Alimentación y Nutrición, realizada por el Instituto en 1996 en el medio rural, y la Encuesta Nacional de Nutrición del Instituto Nacional de Salud Pública en 1999, en una muestra de todo el país.

La desnutrición presenta grados, desde los muy leves, sutiles y ocultos aun para el ojo experto, hasta los muy graves, a menudo mortales que deforman en extremo al organismo. El grado

depende de circunstancias como la gravedad de las deficiencias de la dieta, el tiempo que éstas duren y la susceptibilidad del sujeto. Del grado de la desnutrición depende, por otra parte, la posibilidad de corregirla y reducir sus consecuencias. Las personas que sufren de desnutrición, no sólo afean y producen apatía, depresión y sufrimiento en quienes la padecen, sino que además tienen un gran efecto en la salud pública y consecuencias individuales devastadoras. Por esas consecuencias y por su prevalencia, la desnutrición primaria debe considerarse como uno de los grandes problemas de salud de México al igual que la anemia por falta de hierro en el cuerpo, este trastorna el funcionamiento de todo el organismo del niño, aunque destaca la baja capacidad de aprendizaje, la reducción en algunos mecanismos de defensa y el efecto en la actividad física. La obesidad no es sólo un problema estético sino una enfermedad que reduce la esperanza de vida; eleva el riesgo en operaciones quirúrgicas y el parto, y se asocia con mayor frecuencia al infarto del corazón, diabetes tipo 2, hipertensión arterial y ciertos tumores, todos ellos padecimientos graves. Como personal de salud debemos hacer actividades que ayuden a las personas a bajar de peso, proporcionarles una dieta rica en verduras y frutas, menos grasa, gluten y todo lo que tenga calorías muy elevadas, recomendarles que hagan ejercicio y que visiten a su médico para que les haga revisión de cómo van, en base a la anemia sería todo lo contrario puesto que lo que deseamos es ver a los pacientes recuperados, que suban un poco más de peso y esto se puede lograr dándoles una dieta de alimentos ricos en proteínas y que tenga arriba de 100 calorías, claro que tampoco es bueno excederse de comida, recomendarles que también consuman frutas que les ayude a subir sus plaquetas y que lleven correctamente sus medicamentos.

Es muy importante llevar a cabo una buena alimentación para estar sanos y saludables, pero no solo nos basemos en la comida sino también en las emociones, a veces aunque llevemos una buena dieta no nos basta con estar bien, influye mucho el ambiente climático donde estamos, las situaciones que pasamos día a día por ejemplo aquí en México la mayoría de las personas se enferman de desnutrición, anemia, obesidad, sobrepeso, entre otras enfermedades relacionadas con la alimentación; porque la mayoría de estas personas trabajan y estudian, a veces no tienen tiempo para sentarse a disfrutar un buen plato de comida o hacer las 3 comidas al día, a veces están tan cansados por el trabajo, estresados por la escuela, las tareas y entre otros factores que nos afectan, que nos impiden llevar una buena alimentación, que al llegar a su casa lo único que hacen es bañar y dormir y es ahí donde nos afecta en la salud.

Para prevenir dichas enfermedades desde el ámbito laboral de enfermería, se pueden realizar talleres en algunas escuelas como en preescolar para así darles información de las cosas saludables que podemos comer, más que nada modificar sus hábitos alimenticios, estos talleres que mejor si se hacen con los padres también para que ellos reconozcan lo que es bueno y no para los niños de esa edad. También aumentar la promoción y prevención de la salud, disminuir la mala nutrición, también al momento de estar con un paciente y tomar sus signos vitales debemos enfocarnos no solo en sus síntomas que presenta sino también es su peso y talla, revisar bien y evaluar sus dietas, mantener la continuidad de sus cuidados y fomentar la educación sanitaria en la alimentación y la nutrición en situaciones de salud o enfermedad.

La alimentación es un cuidado básico del que los personales de salud son responsables en su ámbito de actuación, sin embargo, no todos tienen la formación necesaria para afrontar intervenciones enfocadas en la alimentación también por ello es importante tomar cursos y seguimientos para estar bien informados y darle al paciente la mejor atención y hacer bien dicha labor, ya que los enfermeros están al cuidado de los pacientes dese que entran y salen del hospital.

La alimentación es una necesidad básica de todos los seres humanos y que en otros factores influye en el estado de salud ya que, una correcta alimentación previene enfermedades y mejora la evolución clínica de las mismas.

La correcta hidratación, el ejercicio físico y una alimentación equilibrada, son considerados pilares fundamentales para mantener la salud.