

ALUMNA: BRICEIDI PEREZ PEREZ

PROFESORA: GABRIELA EUNICE GARCIA

MATERIA: NUTRICION CLINICA

TRABAJO: ENSAYO

GRADO: 3ER CUATRIMESTRE

MODALIDAD: SEMIESCOLARIZADO

FECHA: 16/05/20

LUGAR: FRONTERA COMALAPA CHIAPAS

Para dar inicio con mi ensayo empezare reflexionando y opinando sobre ¿Qué es nutrición o como puedo nutrirme correctamente? Muchos de nosotros incluyéndome pensamos que con solo comer a tiempo o puras comidas buenas estamos cuidando nuestra nutrición yo opino que para que nuestro cuerpo este nutrido en realidad se debe de cumplir con muchos requisitos como `por ejemplo cumplir con el plato del buen comer, hacer ejercicio, alimentarse a una hora correcta etc.

Cada individuo o persona cuenta con una digestión diferente por lo mismo puede llegar a ser que su tipo de nutrición y alimentación sea diferente.

Pero para que podamos tener una información más clara de cómo nutrirnos y cuidar nuestro cuerpo y buscar un buen bienestar en nuestra salud, durante el desarrollo de este ensayo estaremos abordando temas y subtemas que seguramente serán de vital importancia para todos ya que muchos nos preocupamos por el cómo me veo , que porque nuestro cuerpo no está en forma, me veo gorda o me veo muy flaca o en fin muchas cosas que nos hace acudir a consumir alimentos disque porque son para nutrir nuestro cuerpo pero muchas veces no sabemos si en realidad le estamos haciendo un bien o un mal a nuestro organismo.

Muchos de nosotros los mexicanos vivimos en tiempos en que cuidar de una buena nutrición se ha hecho algo casi sin importancia ya que vivimos en un país de recursos económicos bajos por lo tanto hay millones de personas que viven en la pobreza extrema que no cuentan tal vez con alimentos que puedan balancear para tener una buena nutrición y hasta personas que tienen dinero muchas veces no se interesan en cuidar su nutrición, en cuestión de nuestro país se habla más sobre desnutrición que nutrición ya que en primer lugar por la falta de economía y otra podría ser por la falta de información para hacerlo en el caso de aquellas personas que cuentan con los recursos económicos.

Muchos de nosotros llegamos a decir me alimento bien pero eso no quiere decir que nos estemos nutriendo de la manera correcta porque también si nosotros nos alimentamos mal no podemos tener una buena nutrición ya que para poder estar muy bien nutridos no consta solo de una buena alimentación sino que también de muchos otros elementos que llegan a intervenir para que una nutrición pueda ser correcta ya que también un defecto genético , un clima extremo, una infección o el sufrimiento emocional también pueden impedir que nuestra nutricio se vea afectada.

Para esto la nutriología ha dado definiciones o conceptos diferentes entre la alimentación y la nutrición. la alimentación es la elección , preparación y consumo de alimentos lo cual llegan a tener mucha relación con el entorno ,las tradiciones, la economía y el lugar donde vivimos ya que esta puede cambiar debido a cada uno de estos factores mientras tanto la nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos ,implica a los procesos que suceden en el cuerpo después de comer es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo; como ya les había mencionado y con estas definiciones comprobamos que la nutrición no es precisamente lo mismo que la alimentación.

La desnutrición en nuestro país mexicano hace aproximadamente tres o cuatro lustros era un problema extremo principalmente en las zonas rurales y para esto no es que ya no lo sea si no que este problema también los podemos encontrar en las zonas urbanas es un problema que ha ido en aumento al pasar de los años para poder obtener dichas informaciones se han llevado a cabo investigaciones y estudios de municipios de nuestro países que hacen que se obtengan estas tristes y relevantes datos de información para esto participan el instituto nacional de nutriología y varios institutos mas ya que todas están investigaciones no hubiesen llegado a ser posibles sin la Secretaria de Salud y el programa IMSS.

La desnutrición y la mala alimentación a invadido a la mayor parte de nuestro país la cual trae muchísimas consecuencias como lo son las enfermedades como sobrepeso ya que se a visto que en estos últimos años

los niños menores de 4 años ya sufre sobrepeso esto se puede ver más en las poblaciones de bajos recursos como lo son los pueblos indígenas.

A lo contrario para que esto no siga pasando se tendría que tener un el hogar una variedad de alimentos información necesaria para poder prepararlos adecuadamente y los materiales necesarios; pero como siempre es muy difícil que se cumplan todas estos requisitos por eso llega a ser inevitable que surjan estos tipos de trastornos de la nutrición aun grado variable. Y todo esto se apega a la pobreza en la que vivimos muchos de las personas que habitamos en los diferentes estados de este país mexicano que llega a afectar desde los niños a hasta a los adultos llegando hasta provocar la muerte. Esto también llega a suceder en las mujeres que se encuentran embarazadas ya que un ser más que llevan en su vientre dependen de la madre y si ella no recibe una buena alimentación y los nutrientes necesarios él bebe puede que nazca desnutrido o que pierda la vida por la falta de los nutrientes que necesita para formarse y desarrollarse correctamente. Estos son algunos de los problemas que afronta México ya que desde muchos años atrás las cifras no han cambiado y siguen siendo las mismas.

Prácticamente esto tiene muchos factores que hace que la población siga sufriendo este problema principalmente pues es la falta de economía, otra la falta de educación y interés que le ponemos a cuidar nuestra salud y hablando de este segundo factor, tal vez muchas veces tenemos la oportunidad de conocer mas sobre como tener una buena nutrición y cómo podemos elegir nuestros alimentos correctamente pero siempre no le ponemos importancia ente ensayo hablaremos sobre algunos objetivos que puede llegar a tener la educación nutricional ya que esto nos enseña que como población debemos ser conscientes que la alimentación saludable es un valioso medio el cual nos permite evitar muchas enfermedades y promover una buena salud. Los medios de comunicación han sido utilizados para informar a la población sobre los cuidados nutricionales ya que la salud es un tema muy atractivo para quienes trabajan en los medios porque la población demanda información en esta área y más cuando se habla del área de la alimentación/nutrición

Para concluir con mi ensayo yo considero que cuidar de nuestra alimentación depende de cada uno de las personas ya que si no pues llegaremos a estar desnutridos con enfermedades o con obesidad , debemos de buscar información que nos sea útil para cuidar nuestra salud porque si tenemos saludables todo es mucho mejor. No me queda más que decir que ¡CUIDA TU ALIMENTACION PARA QUE TU NUTRICION SEA CORRECTA!