

Nombre del alumno:

Leonardo Leolid López Pérez

Nombre del profesor:

Mtra. Gabriela Eunice García

Maestría:

Lic. en enfermería

Materia:

Nutrición clínica

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:
“alimentación y nutrición”

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

En nutriología veremos sobre la alimentación y nutrición, el cual la alimentación se reserva a la acción de alimentar (proveer sustento) y sus determinantes y por la segunda se entiende el conjunto de procesos subsecuentes.

La nutrición se denomina como que 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. Ya que una buena nutrición se logra sólo cuando todos los factores citados son propicios, que quiere decir que para tener una buena nutrición también hay que tener buena alimentación. También existe factores que pueden interferir para una buena nutrición por ejemplo Un defecto genético, un clima extremo, una infección, el sufrimiento emocional o la insatisfacción social. Además de distinguir entre alimentación y nutrición, la nutriología emplea otros términos cuyo significado se precisa en seguida.

El cual en primer lugar encontramos a nutrimentos que cerca de 100 sustancias (80% de naturaleza orgánica) de cuales proviene de nuestro medio y que cada célula de nuestro cuerpo necesita para poder realizar sus funciones, así como también mantener y reproducir su estructura y controlar su metabolismo. Los nutrimentos son los compuestos químicos con mayor peso molecular de los cuales podemos encontrar lo que son como almidones, azúcares, proteínas, triacilgliceroles, fibras y sales. Ya digerido los nutrimentos llegan al aparato digestivo, ahí es donde liberan los nutrientes pueden ser absorbido que para entonces pasan a la circulación, que posteriormente ya pueden llegar a las células.

En segundo lugar, encontramos a requerimiento que es cantidad de nutrimento que cada individuo necesita ingerir para nutrirse de manera satisfactoria, ya que cada individuo varias los nutrientes que debe consumir, esto depende de varios factores los cuales son como la edad, el tamaño y la composición corporales, el sexo, la actividad física, el estado fisiológico (crecimiento, embarazo o Jactancia), el estado de salud, factores genéticos y otros elementos.

En tercer lugar, encontramos los que son los alimento dentro de esto encontramos los que so Organismos vegetales o animales o sus partes o secreciones (flores, frutos, hojas, tallos, raíces, vainas, semillas, leches, huevos, músculos, vísceras) que el organismo necesita ingerir para abastecerse de los nutrimentos o sus fuentes.

En cuarto lugar, encontramos los que son platillos También llamados platos, guisos o preparaciones. Son resultado de la combinación y la transformación culinaria de los alimentos.

En quinto lugar, encontramos a los productos industrializados estos son ingredientes e incluso platillos que son producido por las industrias. El consumo de estos productos ya depende de su empleo ya sea en mayor o menor grado.

En sexto lugar encontramos a dieta, ya que la dieta se le considera a la unidad funcional de los alimentos ya que cada dieta debe alcanzar la integración final de la alimentación.

Comer es una necesidad biológica ineludible; de ello depende la conservación de la vida. 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.

Mediante interalimentación y nutrición en México acciones complejas influyen también otros muchos factores; como conocimientos y prejuicios, gustos y preferencias, recuerdos y estados de ánimo, actitudes y temores, valores y tradiciones, hábitos y costumbres, caprichos y modas. Debido a la complejidad y la variedad de los factores mencionados, la alimentación humana es especialmente susceptible a sufrir distorsiones cualitativas y cuantitativas.

El interés de este artículo se centra en la desnutrición primaria, endémica en muchos lugares de México, cuya causa inmediata es una alimentación crónicamente insuficiente o mal estructurada por errores o limitaciones diversas en el acceso a los alimentos. Por lo general existe insuficiencia de energía a la que se agregan en grado y combinaciones variables deficiencias de hierro, proteínas y algunas vitaminas y minerales.

La desnutrición primaria es acompañante habitual de la pobreza, de manera que, como regla general, se asocia con el estrato socioeconómico y la distribución geográfica de la pobreza y la marginación; así, tiene carácter endémico y una distribución epidemiológica propia.

La gran mayoría de las encuestas de nutrición en México las ha realizado el hoy Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INNSZ). La primera encuesta en México, por cierto, ejemplar, la organizó y ejecutó el maestro Zubirán a principios de los años cuarenta en la población de Ixmiquilpan, Hidalgo. La primera encuesta nacional se realizó en 1974 en 90 comunidades rurales. En 1989, el Instituto realizó la segunda encuesta nacional entre 20 759 familias. Es importante notar que las diversas encuestas nacionales no hubieran sido posibles sin la participación en diversos momentos de la Secretaría de Salud, la Comisión Nacional de Alimentación, el Instituto Nacional Indigenista, el sistema DIF, diversos institutos nacionales de salud y el programa IMSS Solidaridad.

Debido a que los promedios nacionales dicen poco en un país tan heterogéneo como México, se destacan los estados con valores extremos, ya que sería prolijo hacerlo para cada entidad.

Peso para la edad. Como promedio nacional, 57% de los niños prescolares tenían crecimiento normal, 26% retrasos leves, 13% medianos y 4% graves. La cifra de 43% que suele difundirse como la prevalencia de desnutrición sin distinguir intensidad sería catastrófica si se tratara de desnutrición grave que, como se ve, sólo alcanza 4%, de suyo muy alta en un país como México. Mientras que en Sonora 87% de los prescolares tuvo crecimiento normal, 8.6% retraso leve, 4.2% mediano y sólo 0.2% grave, en Guerrero las relaciones fueron, respectivamente, de 37, 31, 22 y 10 por ciento; este 10% de niños con retraso grave es verdaderamente alarmante. Por supuesto, como el área rural de Guerrero no es homogénea, gran parte del problema de desnutrición se concentra en la montaña, en la porción oriental que colinda con Oaxaca.

Además de Guerrero, los estados más afectados (arriba del promedio nacional) fueron, en ese orden, Yucatán, Puebla, Oaxaca, Chiapas, Campeche, Hidalgo, Quintana Roo, Guanajuato, Tlaxcala y Veracruz. Los menos afectados (abajo de la media nacional), además de Sonora, fueron, también en ese orden, Baja California, Coahuila, Durango, Jalisco, Sinaloa, Tamaulipas, Chihuahua y Baja California Sur. Con fines de comparación cabe mencionar que, dependiendo del estrato socioeconómico, en 1995 de 12 a 26 por ciento de los prescolares de la Ciudad de México tenían peso bajo y de 1 a 3 por ciento presentaban un retraso grave.

Estatura para la edad. Los promedios nacionales de este índice muestran crecimiento normal en 44.1% de los niños, retraso leve en 22%, mediano en 18.8% y grave en 15.1%. El estado más afectado es Yucatán, seguido de Chiapas, Guerrero, Campeche, Oaxaca, Quintana Roo, Puebla, Hidalgo y Veracruz, mientras que los menos afectados son Baja California, Sonora, Sinaloa, Jalisco, Coahuila y Chihuahua.

Peso para la estatura. Los promedios nacionales indican crecimiento normal en 81.1% de los niños, 18.9% con probable desnutrición activa de algún grado, leve en 11.8%, mediano en 4.8% y grave en 2.3%. Las diferencias en los datos estatales necesitarían un estudio prolongado que escapa al presente resumen.