



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**Crea tu mejor historia**

EMPRENDAMOS JUNTOS

## **ENSAYO**

**LA ALIMENTACION Y LA NUTRICION EN MEXICO**

**NUTRICION CLINICA**

**GABRIELA EUNICE GARCIA**

**PRESENTA LA ALUMNA:**

**PEREZ ROBLERO YURISELA**

**GRUPO, CUATRIMESTRE y MODALIDAD:**

**3ER CUATRIMESTRE GRUPO "B",  
ENFERMERÍA DOMINGO**

**FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS**

**28 JUN 2020**

## **LA ALIMENTACION Y LA NUTRICION EN MEXICO**

### **INTRODUCCION**

Durante la lectura del siguiente ensayo comprenderemos la importancia del balance nutricional en la alimentación, conoceremos las diversas dietas para cada persona en diferentes etapas de la vida y con distintos padecimientos.

Comprenderemos la importancia de la nutrición ya que esta ayudara a mantener al cuerpo en constante funcionamiento, para el mantenimiento de la salud y la prevención de muchas enfermedades.

Lo interesante es que nuestro cuerpo tiene una importante sincronización y además funciona todo el día, siempre se encuentra ben constante trabajo, y con eso la energía tiene que estar constante para así mantener la buena nutrición que se requiere para el buen funcionamiento de ello.

Aunque siendo esto el cuerpo puede fallar en algunas ocasiones, se pueden presentar diversas enfermedades gastrointestinales y cardiacas, comprender la nutrición ayuda a mantener el cuerpo con un buen funcionamiento adecuado.

### **DESARROLLO:**

#### **El panorama alimentario y nutricional de México**

Durante el desarrollo de este tema conoceremos lo complicado que ha sido los diversos problemas alimentarios de México, ya que esto fue ligado con la pobreza que existía en nuestro país años atrás. De acuerdo a esto se revisa la situación actual de la alimentación y la nutrición de los mexicanos.

#### **Nutrición, alimentación y otros conceptos básicos.**

La nutrición se reserva a la calidad de alimentarse, a la alimentación continúan de manera casi automática con la digestión, la absorción intestinal de los nutrientes, la distribución que se realiza a todo el organismo, esto a su vez tiene una historia

relacionada con la alimentación del individuo, con el medio físico, biológico, emocional y social.

Una buena nutrición se logra, cuando el individuo exige una buena alimentación. Quien se alimenta mal no puede tener buena nutrición. Todo va relacionado de acuerdo a nuestra alimentación, todo va finamente entrelazado y regulado.

Los nutrimentos son cerca de 100 sustancias todo se obtiene 80% de la 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 estos son compuestos químicos de mayor peso molecular, como almidones azúcares, proteínas y sales que desdoblan en el aparato digestivo, al realizar esta función todo ello los nutrientes se liberan para ser absorbidos, pasar a la circulación y llegar a las células.

La cantidad de nutrimentos a consumir varía de acuerdo a cada organismo: como la edad, el tamaño y la composición corporales, el sexo, la actividad física, el estado fisiológico (crecimiento, embarazo o lactancia), el estado de salud, factores genéticos y otros elementos; por ser una variable fisiológica se desconoce, a menos que se mida en un sujeto en particular.

La alimentación se distingue de acuerdo a lo siguiente: Los podemos encontrar en los diversos nutrimentos, requerimientos, alimentos, platillos, productos industrializados.

### **Los factores determinantes de la alimentación**

Comer es una necesidad biológica ineludible; de ello depende la conservación de la vida. Mas sin embargo para nosotros los humanos la alimentación es mucho más que eso. 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.

El hambre es lo que avisa a nuestros organismos, la necesidad de los nutrientes, y la saciedad indica la satisfacción de ello. Sin embargo, otros

elementos pueden interferir con dichos mecanismos; uno es el apetito o el antojo, que es el deseo de comer un alimento o preparación específicos.

Existen diversos factores en la alimentación humana: gustos y preferencias, recuerdos y estados de ánimo, actitudes y temores. Debido a la complejidad y la variedad de los factores mencionados, la alimentación humana es especialmente susceptible a sufrir distorsiones cualitativas y cuantitativas.

Teniendo en cuenta todo lo anterior el cuerpo humano a través de la alimentación también puede sufrir diversos trastornos. Y es sorprendente que siendo así sufran diversos errores, en uno de ellos se destaca la desnutrición, el desequilibrio de los nutrimentos, esto se considera más en los adultos mayores de edad, ya que las enfermedades crónicas están más apegadas a ellos, como la obesidad, la arterioesclerosis que causa infarto cardiaco, la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y ciertos tumores malignos.

Estos casos son complicados ya que se nota la diferente necesidad alimentaria en adultos mayores y en mujeres embarazadas.

## **EL PANORAMA DE LA NUTRICIÓN EN MÉXICO**

En este subtema valoraremos la condición en la que se encuentra nuestro país, con la forma en la que se alimenta. La desnutrición era fundamentalmente un problema de las áreas rurales; lo sigue.

Siendo, pero ahora también lo es y de modo creciente en las áreas urbanas, no sólo por la importante migración rural a las ciudades sino porque en éstas han surgido grandes cinturones de miseria.

La desnutrición se mide por medio de indicadores. En los niños pequeños se mide de la siguiente manera va de acuerdo a su peso y su estatura ya que son los indicadores que señalan el retraso de crecimiento del niño ya que esto es muy sensible a la desnutrición.

Hace algunos años se realizó una encuesta indicando que la desnutrición sigue siendo el problema de nuestro país Por supuesto, los promedios nacionales ocultan los extremos regionales y por estrato socioeconómico; no se debe olvidar

que la desnutrición infantil es endémica en México, con prevalencias muy altas en las regiones marginadas, en particular el medio rural.

Éstas son a grandes rasgos las graves consecuencias de la desnutrición que, como se ve, 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. Son problemas que afectan demasiado a nuestro país y a los individuos manteniendo el rango de la salud indicando que son muy fáciles de obtener enfermedades con la mala alimentación.

### **CONCLUSIÓN:**

Desde mi punto de vista al realizarla lectura de la revista. Se nota fácilmente la gravedad de poder obtener enfermedades de acuerdo a nuestra forma de alimentarnos. Ya que nuestros organismos funcionan conforme a todo eso.

Los problemas que nuestro país tiene a causa de la pobreza que existía, a partir de ahí ha ido afectando a todas las personas.

Así que claramente se nota que, para mantener en buen estado nuestra salud es importante la buena alimentación, proporcionando el balance de ello, para que nuestro cuerpo pueda estar en contante funcionamiento no generando enfermedades crónicas.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

**Revista**

**La alimentación y la nutrición en México**

**Héctor Bourquez Rodríguez**