

**NUTRICION CLÍNICA**

**ENSAYO**

**LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN EN MÉXICO**

**DOCENTE:**

**GABRIELA EUNICE GARCÍA**

**ALUMNO:**

**OLIVAN MORALES VELAZQUEZ**

**GRUPO, SEMESTRE Y MODALIDAD**

**“B” 3ER SEMESTRE PERICULTURA SEMI ESCOLARIZADO**

**FRONTERA COMALAPA CHIAPAS**

**26 DE JUNIO DEL 2020**

## **LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN EN NUESTRO PAIS (MEXICO)**

La alimentación y nutricional de México es complicado, caracterizada por la persistencia de antiguos problemas de nutrición y salud ligados a la pobreza. La absorción intestinal de nutrimentos, la distribución a todo el organismo, la asimilación y el metabolismo para célula y la excreción de los desechos. Algunos de estos procesos son intermitentes y sistémicos, como la alimentación, la digestión y la absorción y otros esencialmente continuos y de carácter celular. Vista de esta manera, 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. Una buena nutrición se logra solo cuando todos los factores citados son propios. Por supuesto una buena nutrición exige una buena alimentación. Quien se alimenta mal no puede tener una buena nutrición, pero como en esta intervienen muchos otros elementos, una buena alimentación no basta para tener una buena nutrición.

la nutrición entre otros temas importantes relacionados con este mismo y cómo ha sido desarrollado en México, así mismo como la nutrición tiene diferentes maneras que la conforman y que en ocasiones creemos estar bien nutridos pero no es así la nutrición cuenta con aspectos que en ocasiones no tenemos conocimiento, por lo cual también desde tiempo atrás se ha presentado lo que es la desnutrición y como bien sabemos en la actualidad todavía se presenta, así como también se manifiesta en otras enfermedades como la obesidad, la falta de hierro, la anemia, pero sobre todo la desnutrición infantil el cual esto puede conllevar a la muerte.

### **Ejemplo de mala alimentación en México**

La falta de recursos económicos suficientes para contar con los alimentos necesarios para cubrir una dieta adecuada

La falta de acceso a productos alimentarios (abasto), que tiene que ver con dificultades de disponibilidad en determinados ámbitos geográficos por aislamiento y dispersión de comunidades (lejanía a centros de distribución)

La falta de información sobre nutrición, salud e higiene. La presencia de desnutrición se relaciona con la ingesta inadecuada de nutrientes, su absorción deficiente, o su pérdida sistemática anormal como consecuencia de episodios de enfermedad

Como bien sabemos en México la desnutrición es un tema muy relevante en el cual como lo han mencionado anteriormente es presentado en zonas rurales en las cuales cuentan con muy poca economía para tener una buena nutrición así también es de gran importancia las personas que se encargan a la promoción de la salud la cual se enfocan en que las personas se eduquen de una mejor manera en sus nutrición, así como también darles a conocer lo que deben hacer para obtener una buena nutrición.

### **Ejemplo de una buena nutrición**

La buena nutrición es una de las claves para una vida saludable. Puede mejorar su salud manteniendo una dieta equilibrada. Debe comer alimentos que contengan vitaminas y minerales. Esto incluye frutas, verduras, granos integrales, lácteos y una fuente de proteínas.

Cuando hablamos de nutrición nos referimos a los nutrientes por los cuales están compuestos alimentos podríamos al igual decir que es la obtención, después la asimilación y por último la digestión de los nutrientes de los alimentos todo esto por el organismo. Por lo tanto tenemos que conocer y entender que tan importante es tener una buena nutrición ya que no siempre se tiene una buena nutrición como tal, esto debido a que en ocasiones no sabemos alimentarnos bien porque no conocemos en realidad lo que conlleva una buena nutrición. Como sabemos el comer es una necesidad que el ser humano tiene por naturaleza y del cual dependemos para la conservación de la vida, pero así mismo existen factores determinantes como pueden ser fisiológicos y psicológicos, sociales, culturales entre otros, lo cual también difieren en obtener una buena nutrición. Hay muchas ocasiones en las que nos damos cuenta de que cuando tenemos hambre nos avisa para reponer nutrientes a nuestro organismo pero en ocasiones puede diferir porque puede ser apetito o antojo.

En México se dan las encuestas de alimentación y nutrición lo cual ayuda a saber cómo se encuentra la población, ya que en tiempos anteriores y en la actualidad la desnutrición se sigue erradicando y por más apoyos que se puedan generar para una comunidad, región, localidad entre otros no se ha podido terminar así como tampoco sea podido subsistir todas las necesidades, es aquí donde se conoce al igual la desnutrición primaria la cual se da en niños menores de tres años, así como también sabemos que la desnutrición se da entre embarazadas o las que están en periodo de lactancia. Gracias a encuestas que se realizan en el país es donde se pueden poner en práctica los planes para desarrollar una buena política social a fin de resolver el problema o los

problemas que atacan para disminuir la desnutrición. Pero como bien sabemos también tiene que ver mucho en la forma en la palabra educar, esto bien se relaciona en como nosotros somos conscientes en la forma en que nos alimentamos,

### **Ejemplos de lo que se debe comer para tener una buena alimentación y nutrición:**

#### **Frutas y verduras:**

Este grupo se integra por frutas y verduras frescas y es fuente principal de fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fotoquímicos (como antioxidantes) que promueven la salud

**Ejemplo de frutas:** guanábana, manzana, plátano, limón, guayaba, papaya, mango, mandarina y sandía.

**Ejemplo de verduras:** pepino, calabaza, pimiento morrón, nopal, brócoli, chayote, betabel, chile poblano, zanahoria y hojas verdes (tales como acelgas, verdolagas, quelites, espinaca y lechuga).

Se recomienda consumir frutas y verduras regionales y de temporada, de preferencia crudas y con cáscara.

#### **Cereales y tubérculos:**

Este grupo provee mayoritariamente carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibra dietética para buena digestión. Nos brinda energía para realizar las actividades diarias.

Aquí también se incluyen otros granos enteros que no son estrictamente cereales como el amaranto, la quínoa, el arroz salvaje y el alforfón.

Ejemplo de cereales: maíz, trigo, centeno, cebada, avena y arroz.

- Ejemplo de alimentos derivados de cereales: tortilla, pan, bollos, galletas, pasta y harina de trigo, entre otros.
- Ejemplo de tubérculos: yuca, papa y camote.

Se recomienda preferir cereales integrales y combinarlos con leguminosas.

#### **Leguminosas y alimentos de origen animal:**

Este grupo se conforma principalmente en alimentos que son ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores.

- Ejemplo de leguminosas: garbanzo, frijol, soya, lenteja, alubia, haba y chícharo.

- Ejemplo de alimentos de origen animal: pescado, mariscos, aves, productos lácteos (queso, crema, leche, mantequilla y yogurt), huevo, res, cordero, cabrito, cerdo y embutidos.

Se recomienda limitar el consumo de carne roja y embutidos, así como preferir carnes blancas como el pescado y el pollo sin piel.

educación nutricional es de gran importancia, así como también hacer caso a las personas que se encargan de promoción de la salud ya que ellos nos dan a conocer como llevar una alimentación saludable de forma habitual en la vida cotidiana con ello también se puede prever enfermedades, pero al igual se encargan de hacernos saber no solo de forma individual sino que también va en cuestiones como son la familia, la escuela y la comunidad ya que estos forman parte de nuestro entorno natural y que también no solo consiste del cómo nos alimentamos sino que también tenemos que realizar actividades que nos hagan hacer ejercicio. Pero también tenemos conocimiento que en la actualidad a pesar de todo lo que nos enseñan o dan a conocer existen elementos de los cuales nos influyen para que esto no se lleve a cabo de la manera correcta, ya que nos dejamos influenciar por lo que en la actualidad rige la sociedad tal es que en ocasiones ya no es porque no tienes si no que son por estereotipos que no te llevan a algo bueno, así también cabe mencionar las creencias que en algunas regiones son consolidadas de gran importancia o también las tradiciones, y que muy a pesar de educar a un individuo de una manera hay factores que terminan con eso pero como claramente sabemos que depende mucho de la conducta que se puede tomar. Es por ello que tanto en casa como fuera de ella podríamos mencionar escuela o trabajo deben seguir fomentando una buena educación nutricional

A lo largo del tiempo se han desarrollado diferentes estrategias esto con el fin de buscar una mejor opción para el individuo, valorando y tomando en cuenta los recursos disponibles con que cuenta. Por ende desarrollaron esas estrategias un ejemplo: estimular a empresas agroalimentarias esto a fin de que produzcan y distribuyan alimentos de calidad nutricional, así también los programas escolares con comedores escolares e instalaciones deportivas, otro punto muy importante es desarrollar acciones concretas a los denominados grupos vulnerables como lo son: niños, mujeres embarazadas y lactantes, ancianos, inmigrantes, así mismo a

poblaciones marginales. Se tiene conocimiento de que a pesar de los inmigrantes que a pesar de que mandan recursos económicos a sus familiares para subsistir muy a pesar de ello no realizan la compra de los alimentos necesarios. En décadas anteriores nació en España el primer programa de educación nutricional llamado programa EDALNU el cual preparo la primera guía de alimentos siendo así la rueda de los siete grupos de alimentos

Para que el consumidor tuviese facilidad en consumir una alimentación más saludable en la actualidad es conocido como el plato del buen comer, en el podemos encontrar todo los nutrientes que necesitamos al igual surgieron otros programas a fin de seguir ayudando e implementando una buena nutrición y surgieron términos que daban a conocer por ejemplo la diferencia entre la salud y alimentación o nutrición, ya que una buena nutrición conlleva a tener una buena salud. Se toma en cuenta que para dar una buena educación nutricional es indispensable el conocimiento sobre las características nutritivas de los alimentos y las bases de una buena nutrición ya que estos son puntos de partida para tener un buen conocimiento sobre este tema, por lo cual como promotores de la salud dar a conocer que para lograr hábitos alimentarios saludables es necesario que se eduquen

Desde los primeros años de vida y contar con los apoyos de todos aquellos sectores sociales que de alguna forma interviene en el hecho alimentario. Así la población recibirá bien la información pero también debemos tomar en cuenta que lo que se dice al igual se hace.

En conclusión debemos tener en cuenta una buena alimentación consumiendo de todo para estar sanos la alimentación saludable no se limita solo al alimento sino que además del alimento está referido también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona. Ya que al consumir todo lo necesario de lo que nuestro cuerpo necesita entre más consumimos mejor nutrición tenemos.

Biografía:

<http://revistas.bancomext.gob.mx/rce/magazines/31/6/RCE.pdf>

[https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_06.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_06.pdf)

<https://es.familydoctor.org/nutricion>

