



**Nombre de alumna: Esperanza Pérez Pérez.**

**Nombre del profesor: Lic. Alfredo Agustín  
Vázquez Pérez**

**Nombre del trabajo: Reporte de Lectura**

**Materia:**

**Nutrición Clínica**

**Grado: 3<sup>er</sup>. Cuatrimestre**

**Grupo: B Semiescolarizado**

Comitán de Domínguez Chiapas México a 17 de mayo de 2020.

En la actualidad existen diferentes ámbitos que ayudan a que una sociedad tenga un avance progresivamente; como así mismo en un estancamiento en cuanto al desarrollo poblacional en avances en pro de una vida sana y digna. La pobreza, la hambruna (desnutrición), la marginación son partes que componen a las limitantes para que la sociedad pueda desarrollarse.

Hablando de la pobreza se ha adoptado como la escases económica, pero que no se toman en cuenta otras carencias como lo es la nutrición, educación, vestido y el patrimonio. La hambruna forma parte de este ámbito social porque a través las personas no pueden desarrollarse eficazmente. La marginación de nuestra sociedad basada a una falta de bienes alimenticios es una serie de deficiencia nutricional para el pueblo de Chanal, como, por ejemplo, se produce la falta de nutrientes cuando el cuerpo no recibe los suficientes nutrientes para que se lleven a cabo de manera correcta todos los procesos fisiológicos que sostienen la salud y la vida del pueblo en la sociedad. Pensamos que cuando existe una deficiencia, en los órganos del cuerpo humano que, con el tiempo, pueden ser graves y afectar no solo a un pequeño grupo de personas sino también a una cantidad de individuos que se relacionan dentro de nuestro entorno.

Además, se distingue entre deficiencia y carencia, porque no sería un solo fin el poseer una situación más grave de la falta de un nutriente. Cabe mencionar que existen signos y síntomas de deficiencia que son muy variables que dependen del nutriente en cuestión de la persona. A menudo no son concretos, sino que se refleja en un cansancio físico y mental, una sensación de falta de bienestar o una facilidad para contraer infecciones o desarrollar otras enfermedades que pondrían el riesgo de familias enteras.

La pobreza, hambruna y marginación son graves problemas que no solo dañan a una localidad si no que afectan a diversas partes del mundo sin excluir a México en esta situación deplorable.

En este reporte haremos una breve descripción de los problemas que afectan a la sociedad hablando en conjunto social y demográfico. Es muy triste ver a la sociedad que pasa por situaciones inhumanas, donde las marginaciones de los pueblos valorados en diferentes perspectivas no cuentan con apoyos en algunos servicios públicos y el gobierno al parecer no hay apoyo.

Chanal es una localidad que pertenece a los altos de chipas contando con un número de 13,000 habitantes y sobre todo destacándose con el índice más alto de pobreza ya que el 86% de individuos en una marginación de hambruna.

Su vegetación es templada con áreas de mucha flora y fauna. Por otro lado, en el municipio de Chanal, la violencia es una de los problemas principales en las mujeres. La falta del agua en el pueblo, es considerado un desequilibrio para las familias ya que el agua es considerada uno de los principales recursos de fuentes de gran vitalidad para nuestra sociedad.

Todos tenemos en claro de la gran importancia del agua que sirve para poder llevar una vida digna y reconfortable, para poder producir los alimentos que comemos, para garantizarnos una higiene básica y cómo no para el consumo humano directo. Si Chanal fuera un país; sería uno de los más atrasados ya que su índice de desarrollo humano es muy bajo, sus niveles de deterioro son similares a los países de África debido a sus factores de deterioración; no cuentan con los recursos mínimos para sostener a sus mismas familias.

La educación es una de las formaciones prácticas y metodológicas que se le da a una persona en vías de desarrollo y crecimiento. Es un proceso mediante el cual al individuo se le suministran herramientas y conocimientos esenciales para ponerlos en práctica en la vida cotidiana. Por ejemplo, el aprendizaje de las personas dentro de un municipio comienza desde su infancia, al ingresar en instituciones llamadas escuelas en donde una persona o individuo previamente estudiada y educada implantará en pequeñas identidades en donde conviven dando a conocer sus valores éticos y culturales para hacer una persona de bien en el futuro tal es el proceso de enseñanza y aprendizaje del pueblo de Chanal. Las personas que carecen de desarrollo mediante el pensamiento de los mismos, es decir, que desarrollen la capacidad de pensar acerca de diferentes problemáticas, fomentar su creatividad, desarrollar el crecimiento del intelecto y formar personas con la capacidad de provocar cambios favorables para la sociedad son pocas en el pueblo ya que no toda la población posee capacidad de poder adquirir conocimientos previos e importantes para su mismo desarrollo. Para los niños de la escuela de Chanal el padecer hambre es una de las carencias más difíciles ya que mediante el sustento del alimento para los niños se logra la mejora de la estimulación del cerebro de los pequeños para poder alentar y fortalecer las habilidades y el aprendizaje. El nivel académico deja de ser importante cuando la desnutrición infantil genera debilidad mental en su funcionamiento porque son seres que apenas empiezan a comprender la vida.

Los efectos de la desnutrición en la sociedad de Chanal son devastadores ya que pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, debilitando así la futura productividad. Si el niño/a no está bien alimentado durante este tiempo, puede tener problemas en cuanto a su salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes de personas. Una buena nutrición es la primordial para usarla como nuestra defensa contra las enfermedades, fortaleciendo nuestro sistema inmunitario.

En cuanto a lo económico no obtiene suficientes ingresos para poder sostener a sus familias, desafortunadamente no solo la comunidad de Chanal está bajo la problemática existen más lugares en Chiapas que pasan por lo mismo, añadiendo la edad como un impedimento para buscar el recurso que ayude a traerles sustento para favorecer una vida digna y de bienestar individual, familiar y social.

Es importante que como sociedad hagamos conciencia de nuestro alrededor para aprender a convivir, ayudar y dar ideas para apoyarnos mutuamente, a veces vemos niños, adultos mayores e incluso a personas que no pueden valerse por sí mismas en situaciones que la vida para ellos no es fácil y más cuando el factor económico es determinante porque ayuda al consumo de los alimentos para que podamos tener una alimentación sana.

Chiapas es un estado rico con gran variabilidad en flora y fauna, lamentablemente la marginación es una problemática arraigada donde las asociaciones y organizaciones no permiten en algunos casos el avance y desarrollo cultural y social, por lo que la falta de ingreso provoca escases, hambruna y la precariedad. Sería un buen regalo que pudieran acudir al médico para poder solucionar sus dolencias físicas ya dicho por las carencias del dinero.

La pobreza hace que las familias tengan que a veces abandonar el lugar para poder sobresalir y mejorar su calidad de vida el de uno mismo y de la familia.

La educación es la base para poder tener una buena calidad de vida, favorece al desarrollo del individuo y a realizarse como ser humano en una profesión que pueda generarle trabajo como fuente ingresos; no solo ingresos también conocimiento, sabiduría, valores mediante el saber del conocimiento como seres pensantes.

Una buena dieta sobre todo balanceada que le proporcione nutrientes es importante para el desempeño en la vida diaria para el trabajo (laboral), la realización de las actividades diarias en casa o de campo es sumamente indispensable.

Debe ser importante la sociabilidad para la valoración de la sociedad eliminando conductas que nos perjudiquen, agregando propuestas que promuevan el bienestar de la comunidad, haciendo énfasis en cómo salir adelante y mejorar nuestro entorno.

Debemos ser agradecidos por que pese a las situaciones que están pasando por hoy tenemos una fuente de ingreso para el sustento alimenticio básico diariamente, nuestra practica todos los días debe ser el aprendizaje continuo sobrellevando un estilo de vida saludable, agregando la actividad física como una ejercicio saludable en nuestra salud manteniéndonos equilibrados ante los hechos de hoy día.

Promoviendo siempre al cuidado, mantenimiento y promoción a la salud poblacional tomando medidas alimentarias en base a lo que se tiene como profesionales de la salud.

## **Bibliografía**

(Pobreza, hambruna y marginación en Chanal Chiapas, 2013)