



Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

Nombre del alumno: Emanuel de Jesús Andrade Morales

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Ensayo sobre la nutrición poblacional

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de enero del 2021.

El estado de la nutrición de las personas es un elemento fundamental del capital humano de la comunidad, de ahí la importancia de conocer las características de la nutrición de la población e identificar los problemas que pudieran existir. Debido a que México es un país de grandes contrastes donde prevalece la heterogeneidad geográfica, económica, social y cultural de su población y dada las limitaciones de la información brindada a la población, la tarea no es fácil.

México tiene múltiples y variados patrones dietéticos. Los cuales se dividen en tres grandes grupos: dieta de los marginados, de la población proletaria, y de la clase media y alta.

Los grupos marginados representan aproximadamente del 30 al 36% de la población del país y son sólo rurales. Su dieta es monótona, está falta de alimentos energéticos, es muy voluminosa y tiene poca elaboración, es decir es poco atractiva. Es a base de tortilla, frijol, verduras, frutas locales y a veces algún otro alimento. El problema fundamental es el escaso consumo y la deficiencia de alimentos que la provean de energía, hierro, proteína, vitamina A y B₂.

La dieta de la población proletaria, que corresponde aproximadamente del 50 al 58 % del país y en donde la mayoría son urbanos, es mucho menos monótona, más energética y más elaborada; también contiene tortilla y frijol, considera el pan, las pastas y el arroz, lo que proporciona mayor variedad; hay más frutas y verduras, aparecen los alimentos animales que indican mayor poder adquisitivo que los marginados.

La clase media y alta representa del 20 al 25 % de la población y es urbana en su totalidad. Sus dietas son diversas, concentradas, muy ricas, a menudo ejemplares y muy elaboradas, contienen numerosos alimentos de todos los grupos. Conjuga la influencia de varias tradiciones culinarias con la mexicana de alto nivel que tiene una importancia especial. Esta dieta no causa deficiencias, pero en algunos casos genera excesos.

Prevención primaria y secundaria

La *prevención primaria* se lleva a cabo bien eliminando los factores que puedan causar lesiones o bien añadiendo factores protectores que pueden evitar lesiones, antes de que éstas aparezcan, siendo su objetivo principal el impedir la aparición de la misma.

La *prevención secundaria* consiste en detectar las enfermedades en estados muy tempranos y aplicar tratamiento precoz; ya sea farmacológico o no. La intervención tiene lugar al principio de la enfermedad, siendo su objetivo principal el impedir o retrasar el desarrollo de la misma. Suelen realizarse pruebas de “cribado”, las cuales mostraran si hay o no una lesión emergente.

La incidencia de la población con carencia por acceso a la alimentación fue de 24.9% en 2010, 3.2 puntos porcentuales más que en 2008. Ésta fue la única carencia que aumentó su nivel en 2010, 4.2 millones de personas más que en 2008. Este resultado guarda una estrecha relación con la evolución del poder adquisitivo del ingreso. Si éste se redujo entre 2008 y 2010, es esperable que el acceso a la alimentación también lo haya hecho durante el mismo periodo.

La situación de los pueblos indígenas es igualmente apremiante en lo que respecta a la alimentación; el 40.5 % de la población tiene carencias de alimentación según la medición de la pobreza 2010, lo que se ve reflejado en la persistente desnutrición, agravada por su condición de marginalidad y exclusión. La desnutrición de niños y niñas indígenas duplica el promedio nacional, la prevalencia de talla baja fue de 20 por ciento para 2006 y la de peso bajo con respecto a la edad de 7%.

La inaccesibilidad física es producto de las limitaciones, debido a los sistemas inadecuados de comercialización y distribución influenciado por producción dispersa, mal estado de las carreteras y de los medios de transporte y de información sobre mercados y sus precios que provoca el difícil acceso oportuno y periódico a los mercados.



La malnutrición se define como “un estado fisiológico anormal debido a un consumo inadecuado, desequilibrado o excesivo de macronutrientes y/o micronutrientes. La malnutrición incluye la subalimentación y la sobrealimentación, así como las deficiencias de micronutrientes”.

Para tener una dieta sana y equilibrada es importante tomar las decisiones correctas, pero a menudo estas decisiones se basan en otros factores además de la nutrición: la disponibilidad y el costo de los alimentos, el sabor, los gustos, y las prácticas y tradiciones culturales.

No hay una dieta “ideal” que sea adecuada para toda la población. Las necesidades nutricionales son específicas de cada individuo, pero todo el mundo necesita una dieta equilibrada que incluya alimentos variados que aporten los diferentes tipos y cantidades de nutrientes que necesitamos para mantener una buena salud.

Si bien las necesidades nutricionales y alimentarias individuales varían con la edad, sexo, salud, estado y niveles de actividad, los consejos alimentarios básicos para los adultos recomiendan:

- ✓ Comer carbohidratos con almidón como base de la mayoría de las comidas.
- ✓ Comer frutas y verduras tanto como sea posible todos los días.
- ✓ Comer legumbres con regularidad.
- ✓ Consumir leche y productos lácteos regularmente en pequeñas cantidades.
- ✓ Comer carne, pollo, huevos y pescado regularmente en cantidades normales.
- ✓ Elegir cuidadosamente el tipo de grasas y aceites en la dieta y usarlos en cantidad limitada.
- ✓ Limitar el consumo de azúcar y de alimentos y bebidas azucaradas.
- ✓ Limitar el consumo de sal.
- ✓ Limitar el consumo de alcohol.
- ✓ Mantener el equilibrio energético para lograr un peso corporal saludable.
- ✓ Beber mucha agua a diario (2L).



Bibliografías

- Agricultura, O. d. (21 de Febrero de 2014). <http://www.fao.org/>. Obtenido de <http://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/214216/>*
- Barragán, M. d. (2007). <http://scielo.sld.cu/>. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000100015*
- Elizalde, M. d. (2011). <https://www.coneval.org.mx/>. Obtenido de https://www.coneval.org.mx/Informes/Evaluacion/Documentos%20tem%C3%A1ticos%20IEPDS2011/IEPDS%20_Alimentacion%20_2011.pdf*
- Peña, E. G. (2007). <https://www.medigraphic.com/>. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2007/spn074i.pdf>.*
- Ruiz, A. J. (2017). <https://www.um.es/>. Obtenido de <https://www.um.es/documents/1711782/1713207/tema27.pdf/6bf2c0f3-46ca-458f-b6b8-deec2be05930>*