



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Nutricion

Lic. Rodriguez Martinez Daniela

La alimentación y la nutrición en México

Diego Lisandro Gómez Tovar

3° B

Comitan de Dominguez, Chiapas a 22 de agosto  
de 2020

# La alimentación y la nutrición en México

la Alimentación y nutrición son dos ámbitos apegados pero diferentes.

primera se reserva a la acción de alimentar (proveer sustento) y sus determinantes y por la segunda se entiende el conjunto de procesos subsecuentes

factores  
nutrimentos que forman parte de compuestos químicos de mayor peso molecular

Requerimientos la Cantidad más pequeña de un nutriente que determinado individuo necesita ingerir para nutrirse de manera satisfactoria.

alimento los Organismos vegetales o animales o sus partes o secreciones que el organismo necesita ingerir para abastecerse de los nutrientes o sus fuentes.

platos pero También llamados platos, guisos o preparaciones. Son resultado de la combinación y la transformación culinaria de los alimentos.

Dieta. además La suma de alimentos sin transformar, platos y productos industrializados que se ingieren en un día.

algunos Factores determinantes de la alimentación.

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 Acto de comer es intermitente y, en esencia, voluntario y consciente, aunque finalmente lo regulan mecanismos fisiológicos, en especial las sensaciones de hambre y la saciedad.

El Hambre "avisa" al organismo que necesita reponer su provisión de nutrientes y la saciedad le indica que dicha provisión ha sido debidamente satisfecha

los conocimientos y prejuicios, gustos y preferencias, recuerdos y estados de ánimo, actitudes y temores, valores y tradiciones, hábitos y costumbres, caprichos y modas.

El Panorama de la nutrición en México

Por otro lado Por lo general se investigan algunos datos socioeconómicos y de la alimentación familiar y se toman indicadores del estado nutricional del grupo más frágil, el de los niños prescolares. A veces se incluyen estudios clínicos y de laboratorio.

además los cuales señalan retraso en el crecimiento ponderal o estatura o que no es exactamente lo mismo que desnutrición.

además lograr una alimentación correcta se necesita disponer en el hogar de una variedad y cantidad suficientes de alimentos; recursos materiales y conocimientos culinarios e higiénicos para conservarlos y prepararlos apropiadamente

la adquisición de alimentos exige suficiente poder adquisitivo y disponibilidad comunal, que está ligada con la disponibilidad regional, nacional y hasta mundial de alimentos

bibliografía:

Ávila Curiel, A., T. Shamah Levy y A. Chávez Villasana, Encuesta Nacional de Alimentación y Nutrición en el Medio Rural, 1996. Resultados por entidad, Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, 1997.

Ávila Curiel, A., A. Chávez Villasana y T. Shama Levy, Encuesta urbana de alimentación y nutrición en la zona metropolitana de la Ciudad de México, Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, 1995. Bourges, H.,

"El significado de la dieta como unidad de la alimentación", en R. Ramos Galván (ed.), El manual moderno, cap. 24, 1985. Bourges, H., "Modernización de la dieta mexicana", en Tercer Foro sobre Seguridad y Soberanía Alimentaria, Academia Mexicana de Ciencias, 2000. Bourges, H.,

"Notas sobre alimentación, nutrición y salud", en Martha Cha-pa y Martha Ortiz, Cocina, nutrición y salud, Secretaría de Salud, 1999. Bourges, R.H.,

"La alimentación y la dieta", en E. Casanueva, M. Kaufer-Horwith, A.B. Pérez Lizaar y P. Arroyo (eds.), Nutriología médica, Editorial Médica Panamericana, 2001. Bourges, R.H., "Alimentación, nutrición y pobreza", Trabajo Social, vol. 23, 1999