



# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

## **ESCUELA DE MEDICINA**

**MATERIA:**

**NUTRICIÓN**

**PROYECTO:**

**ACT. SEM 2/ACT. 1**

**Alumno:**

**RUSSELL MANUEL ALEJANDRO VILLARREAL (3B)**

**Docente:**

**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**LUGAR Y FECHA**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a 25/08/2020**

# NUTRICION Y POBLACION

## Nutrición

Es el conjunto de procesos subsecuentes, finamente entrelazados y regulados, que comienzan con la alimentación y continúan de manera casi automática con la **digestión**, la **absorción** intestinal de nutrientes, la **distribución** a todo el organismo, la **asimilación** y el **metabolismo**.

La nutrición esta constituida por los siguientes factores:

- 1.- **nutrimentos**
- 2.- **requerimientos**
- 3.- **alimentos**
- 4.- **platos**
- 5.- **productos industrializados**
- 6.- **dieta**

## Factores determinantes

El comer se desprende de una necesidad biológica, sin embargo toma un camino diferente en los humanos ya que las dietas cambian conforme a un **gusto**, una **fecha**, una **fiesta**. Lo cual a veces es más por algo placentero que por **necesidad**.

Los factores se agrupan de la siguiente manera

- 1.- **fisiológicos**
- 2.- **psicológicos**
- 3.- **sociales**
- 4.- **culturales**
- 5.- **involuntaria y voluntario**
- 6.- **incosciente y consciente.**

## Trastornos de la nutrición

Por su origen pueden ser **primarios** siendo exclusivo de la misma alimentación o **secundarios**, como factor externo a una enfermedad por ejemplo. Se manifiestan como exceso o deficiencias de nutrientes necesarios para una homeostasis

Factores

**Excesos:** medios urbanos, obesidad, aterosclerosis, diabetes, hipertensión, tumores.

**Deficiencias:** desnutrición, pobreza, lactancia, socioeconómico, marginación.

## Panorama nacional

La desnutrición se mide por medio de indicadores. Los más usados en preescolares son el peso y la estatura y los índices derivados de ellas.  
El peso para la estatura es un indicador de desnutrición actual.

De acuerdo con las encuestas, la desnutrición sigue mostrando claras tendencias geográficas

En general, el norte del país y Baja California tienen tasas más bajas que la zona centro y tasas altas se registran en el sur y sudeste.

# NUTRICION Y POBLACION

## Distribución geográfica y socio-económica

La **desnutrición** y otras deficiencias afectan principalmente a los niños de estratos marginados-y que la obesidad y otras enfermedades crónicas afecten más a los adultos.

Respecto a la **distribución** geográfica de la desnutrición en el medio rural, llama la atención que las regiones con mayores tasas sean las naturalmente más ricas, mientras que las tasas más bajas se observen en regiones con una naturaleza menos generosa.

## El costo de la mala nutrición

La desnutrición presenta grados, desde los muy leves, sutiles, hasta los muy graves. La desnutrición retrasa la **ma-duración**, procesos **biológicos**, **psico-lógicos**, etc. Pudiendo deformar al cuerpo.

Éstas son a grandes rasgos las graves consecuencias de la desnutrición que, como se ve, no sólo afean y producen apatía, depresión y sufrimiento. Sino que también tienen efectos en la salud pública y individuales devastadoras.

## Las causas de la mala nutrición

La desnutrición es multicausal y las interacciones entre factores causales son complicadas y varían de un caso a otro.

Varias de sus condicionantes corresponden a factores del medio y otras son claramente domésticas, son parte de la forma de vivir en el hogar.

## Conclusión

En nuestra dieta deben estar presentes todos los alimentos de los grupos de la pirámide alimentaria y disminuir los alimentos chatarra. Complementado con ejercicios multiarticular y beber mucha agua.

Consejos:

1.-Coma alimentos variados 2.-Tome muchas frutas y verduras 3.-Coma raciones moderadas 4.-Beba muchos líquidos 5.-haga ejercicio 6.-Mantenga un peso corporal saludable