



ENSAYO PROBLEMAS NUTRICIONALES
MÁS IMPORTANTES EN SALUD

NUTRICION

ROLANDO DE JESUS PEREZ MENDOZA

L.N: BRENDA DEL CARMEN LOPEZ

21 DE AGOSTO DEL 2020

ENSAYO

PROBLEMAS NUTRICIONALES MAS IMPPRTANTES EN SALUD

Introducción:

Para empezar debemos de saber que en México las enfermedades relacionadas con una mala alimentación representan un gran porcentaje de la población total del país, ya que no se tiene una costumbre de aprender a cuidar tu cuerpo para tener una salud estable y mejorar los estándares de calidad de vida, anteriormente había leído que por el simple hecho de ser latinos traemos en nuestra genética la predisposición de padecer de diabetes mellitus tipo 2 lo cual es una situación muy difícil ya que es una enfermedad crónica que día a día cobra la vida de cientos de personas con esto quiero dar inicio al desarrollo de mi ensayo sobre las principales problemas de nutrición en la salud

Desarrollo:

La nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. La mejora de la nutrición pasa por promover la salud de las madres, los lactantes y los niños pequeños; reforzar nuestro sistema inmunitario; disminuir las complicaciones durante el embarazo y el parto; reducir el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles (como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares), y prolongar la vida.

La malnutrición, en cualquiera de sus formas, acarrea riesgos considerables para la salud humana. En la actualidad, el mundo se enfrenta a una doble carga de malnutrición que incluye tanto la desnutrición como la alimentación excesiva y el sobrepeso, sobre todo en los países de ingresos medianos y bajos.

La OMS proporciona asesoramiento científico y herramientas útiles para tomar decisiones que pueden ayudar a los países a combatir todas las formas de malnutrición y promover la salud y el bienestar de todos, en todas las edades.

Una vez entendido esto es importante mencionar que en medicina podemos dividir los problemas de nutrición en dos calcificaciones las cuales serían problemas en salud por exceso y carencia

Problemas de nutrición por carencia:

Desnutrición

La desnutrición es el resultado de la escasez de alimentos o de llevar una dieta inadecuada, también se puede definir como una afección que presente el cuerpo cuando no recibe los nutrientes suficientes para vivir adecuadamente.

En ocasiones la desnutrición puede ser tan leve que no causa ningún síntoma, otras veces puede ser tan grave que causa daños permanentes al cuerpo. Por lo regular los síntomas generales son fatiga, mareo y pérdida de peso.

Anorexia

Es un trastorno alimenticio que causa que las personas pierdan peso excesivo, las personas que padecen este trastorno tienen miedo de subir de peso y se mantienen haciendo ejercicio excesivo o buscando método para bajar de peso, aun cuando su peso es insuficiente.

Factores como los genes, hormonas e ideas sociales respecto a los cánones de salud y belleza pueden influir en que una persona sea anoréxica.

Anemia

La causa más común de padecer anemia es por no tener suficiente hierro, dentro las causas principales de anemia están la pérdida de sangre, no poder producir glóbulos rojos y la destrucción de estos a una gran velocidad.

La anemia puede tener síntomas como mareos, irritabilidad, debilidad, sentir frío, dificultades para respirar y dolor de cabeza, para tener un diagnóstico seguro se debe realizar un examen físico y un análisis de sangre.

Problemas de nutrición por exceso

Obesidad

Cuando se tiene un exceso de grasa en el cuerpo se dice que una persona padece de obesidad, y a diferencia del sobrepeso que significa pesar demasiado, si una persona tiene un mayor peso en relación con su estatura puede incrementar el riesgo de padecer diabetes, y otras enfermedades.

La obesidad puede ser causada por no hacer suficiente ejercicio, comer más alimentos de los que el cuerpo puede quemar, esto ocasiona que se almacenen calorías; para evaluar el peso y medir los riesgos que puede provocar se utiliza el índice de masa corporal y se mide la circunferencia de la cintura.

Diabetes

La diabetes es una enfermedad metabólica que se presenta con mucha frecuencia entre la población general, y se caracteriza por tener altos niveles de azúcares (glucosa) en la sangre. Los dos principales tipos de diabetes son el tipo 1, que afecta en la infancia y adolescencia y el tipo 2 que afecta en los adultos.

La causa de la diabetes tipo 1 suelen ser factores genéticos y desconocidos, mientras que la causa de la diabetes tipo 2 se desencadena por factores genéticos y el estilo de vida.

Hipertensión arterial

Conforme se envejece una persona es más propensa a tener la presión arterial alta, debido a que los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos con el paso del tiempo, tener hipertensión puede llevar a padecer de más afecciones.

Tiene mayores probabilidades de sufrir hipertensión si presenta obesidad, consume demasiada sal, tiene antecedentes familiares de hipertensión arterial.

Para evitar problemas de nutrición es importante mantener una dieta bien balanceada, es necesario que los alimentos que se consuman sean adecuados a las necesidades de cada persona según su edad, tipo de actividad, gustos, hábitos y momento biológico.

Conclusión:

De manera personal debo de decir que en México podemos observar problemas de salud nutricionales por carencia y por exceso ya que como mencione al inicio no se tienen la educación de cuidar tu cuerpo para mantener una mejor calidad de vida y extender tu tiempo de vida, la mayoría de las personas tristemente padecen problemas de este tipo ya que no cuentan con el acceso a un nutriólogo o de ir con un médico para atender su padecimiento por diferentes situaciones las cuales podemos mencionar factores de tiempo, de trabajo, económicos, sociales o incluso culturales, siento que estando en el siglo xxi todas las personas deberían tener acceso facilitado a tener una educación nutricional y saber cuidar su cuerpo

cambiando sus malos hábitos de vida , mejorando su ingesta de alimentos y activando su cuerpo en diferentes métodos de ejercitación

Bibliografía

[ospitalgalenia.com/problemas-de-nutricion-mas-comunes/](https://hospitalgalenia.com/problemas-de-nutricion-mas-comunes/). (julio 23 del 2020). *problemas nutricionales mas comunes* . cancun, quintana roo mexico hospital de especialidades: blog editorial hospital galenia.