



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS COMITÁN

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

Alumno(s): GUADALUPE DEL CARMEN  
COELLO SALGADO

**INTRODUCCION:** El panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en México se aborda a partir de los cuatro pilares que la componen: disponibilidad, acceso y uso de los alimentos, y estabilidad de la oferta, así como desde las dos caras de la malnutrición en México: obesidad y desnutrición. A pesar de que México es un territorio muy vasto con las condiciones adecuadas para obtener múltiples recursos alimenticios, los problemas de obesidad y desnutrición existentes en el país son de gran importancia debido a su alta incidencia en la población. La nutrición en México no es sólo un problema de alimentación, sino de educación. Los programas de desarrollo social que se han llevado a cabo han dado frutos, sin embargo, aún hay un gran camino que recorrer para acercarnos a la erradicación de los problemas nutricionales que son tan evidentes en México. Ocupando el primer lugar en obesidad infantil y el segundo lugar en obesidad en adultos a nivel mundial, es de suma importancia que nos demos cuenta de que contar con los recursos para alimentarse es tan sólo la mitad del camino, mientras que aprender a alimentarnos correctamente es la otra parte de esta ardua tarea. La alta prevalencia de los problemas de desnutrición y obesidad no sólo recae en manos de aquellos que cuentan con la posibilidad de otorgar recursos ni de quienes los consumen, sino de los profesionales en el área de nutrición.

**DESARROLLO:** Los problemas de nutrición tienen trascendencia en la salud y el desarrollo de la sociedad, y sus efectos negativos se reflejan en el desarrollo del capital humano. Las causas de la desnutrición primaria son: la pobreza, la ignorancia, que provocan el uso ineficiente de los recursos, y el aislamiento y dispersión de aldeas pequeñas que no cuentan con una comunicación adecuada. Además de contribuir al conocimiento sobre los hábitos en la alimentación de los mexicanos, el objeto de este estudio es medir la ingesta de calorías, proteínas y grasas en México, y señalar diferencias en la ingestión de estos nutrientes en los hogares, de acuerdo a su posición socioeconómica. Como se ha comprobado a lo largo de la historia, la nutrición, la salud, la educación y la cultura de los habitantes de un país son parte integral de la calidad de su capital humano, el recurso más valioso para su desarrollo social y económico. Las necesidades energéticas de las personas varían y dependen de muchos factores: la estatura y la composición corporal, la edad, el ritmo de crecimiento, el sexo, el tipo de actividad física que regularmente realicen y las condiciones fisiológicas o de salud (enfermedades, infecciones, embarazo y lactación) en que se encuentre. Al aumentar el volumen corporal, el total de la energía necesaria es mayor; sin embargo, este valor disminuye

por unidad corporal. Por ejemplo, a medida que un niño crece en tamaño necesita más calorías, porque su cuerpo es más grande, pero necesita menos calorías para energía por unidad de tamaño corporal. Con la edad suele modificarse el consumo de energía; por lo general, los ancianos gastan menos debido, en gran parte, a la disminución de las actividades físicas por lo que la prevención y promoción a todas las enfermedades desde la prevención primaria que es muy importante para actuar antes de padecer alguna enfermedad. En la prevención secundaria, el diagnóstico temprano, la captación oportuna y el tratamiento adecuado, son esenciales para el control de la enfermedad. De allí, la importancia de la captación temprana de los casos y el control periódico de la población afectada para evitar o retardar la aparición de las secuelas. Lo ideal sería aplicar las medidas preventivas en la fase preclínica, cuando aún el daño al organismo no está tan avanzado y, por lo tanto, los síntomas no son aún aparentes. Esto es particularmente importante cuando se trata de enfermedades crónicas. La prevención terciaria son fundamentales el control y seguimiento del paciente, para aplicar el tratamiento y las medidas de rehabilitación oportunamente. Se trata de minimizar los sufrimientos causados al perder la salud; facilita la adaptación de los pacientes a problemas incurables y contribuye a prevenir o a reducir al máximo, las recidivas de la enfermedad. El indicador de acceso a la alimentación se construye a partir de la Escala Mexicana de Seguridad Alimentaria (EMSA) y toma en consideración los siguientes elementos: En los hogares valorados en los últimos tres meses, por falta de dinero y recursos, adultos y menores: Tuvieron una alimentación basada en muy poca variedad de alimentos. Dejaron de desayunar, comer o cenar. Comieron menos de lo que piensa debía comer. Se quedaron sin comida. Sintieron hambre pero no comieron. Comieron una vez al día o dejaron de comer todo un día. En hogares donde viven menores de dieciocho años se considera una lista de otras seis preguntas similares a las descritas anteriormente, las cuales se aplican a este grupo de población. El término de seguridad alimentaria puede resultar confuso desde un punto de vista conceptual. Conforme a la definición alcanzada durante la Cumbre Mundial de la Alimentación celebrada en 1996 en la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura (FAO), "existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana. Los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Salud Pública<sup>7</sup> indican que más de la cuarta parte de los mexicanos tiene acceso deficiente a la alimentación. Se han producido avances significativos en la eliminación de la desnutrición infantil entre 1988 y 2012; sin embargo, casi 1.5 millones de menores de cinco años, lo que

significa un elevado 14% de los preescolares mexicanos, presentan baja talla para la edad, indicador de desnutrición crónica. En población indígena la prevalencia es de más del doble: 33.1%. Adicionalmente, el sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos se ha convertido en un problema de salud pública. Los alimentos básicos de una buena alimentación se puede dividir en tres categorías Los que brindan al organismo proteína y calcio, como el yogurt, la leche, la carne, pollo, huevos, pescado. Todos los alimentos antes mencionado ayudan al organismo en el crecimiento y desarrollo, por esto son conocidos como los alimentos reparadores .Luego tenemos los que aportan al organismo vitaminas y minerales como frutas y vegetales; estos se van a encargar de la buena digestión en el cuerpo y se conocen como los reguladores. Y por último, pero no por esto menos importantes se encuentran los energéticos, que como su mismo nombre lo indica son todos aquellos alimentos como los cereales, arroz, papa , yuca y grasas que van a aportar energía al organismo, para que el mismo pueda realizar sus actividades diarias. Es importante recordar que para llevar una alimentación balanceada no se trata de consumir un solo grupo de los antes mencionada. Una alimentación sana trata realmente de combinar los tres grupos en proporciones justas para la edad y peso de la persona

**CONCLUSION** Las crisis financiera y alimentaria mostraron efectos inmediatos en la disminución de los ingresos de la población y en el consecuente aumento de sus niveles de inseguridad alimentaria. La estrecha correlación entre la carencia alimentaria y el ingreso laboral confirma la necesidad de apuntalar la principal fuente de recursos de la población: su trabajo. En 2010 22.2% de los hogares tuvo que disminuir la cantidad y calidad de alimentos que suele consumir e inclusive llegó a experimentar hambre debido a la falta de dinero u otros recursos. Uno de los mayores problemas con el que tiene que lidiar el sistema nacional de salud es el sobrepeso, ya que no sólo es una de las principales causas de muerte en México, sino que el presupuesto destinado a este problema podría ser usado en prevención y no en medidas paliativas para las personas con enfermedades avanzadas. Es por estas razones, y muchas más, que la nutrición en México es no sólo importante, sino esencial para la mejora de la sociedad y su sano crecimiento de manera integral e inteligente, especialmente si deseamos vivir en una sociedad que tenga un futuro donde la medicina sea una parte comprehensiva de nuestras vidas en calidad preventiva.

## BIBLIOGRAFIA

<https://sites.google.com/site/2perezrodriguezeacfgtpr02/paso-3-cmi/1-cuales-son-los-alimentos-basicos-en-una-buena-alimentacion-en-ninos-y-adolescentes>

<http://blogconeval.gob.mx/wordpress/index.php/2013/07/23/que-es-el-acceso-a-la-alimentacion/>

[http://eprints.uanl.mx/1659/1/art\\_de\\_la\\_fao.pdf](http://eprints.uanl.mx/1659/1/art_de_la_fao.pdf)