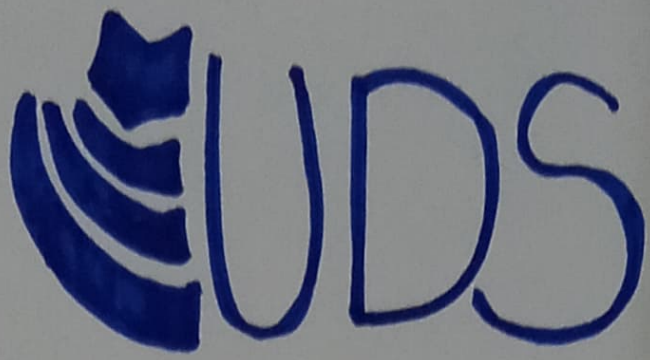


Universidad  
Del Sureste



Medicina Humana

Docente: Dra. Laura Blasí Pineda

Alumno(a): Dana Paola Vazquez Samayoa

Materia: Nutrición

Semestre: 3<sup>er</sup> "U"

Trabajo: Ensayo "Nutrición en México"

Bibliografía: Art. La alimentación y la  
nutrición en México.  
"Hecto Bourges Rodriguez"

# Nutrición en México

En el ámbito de la nutriología de acuerdo con estudios, se suele hacer una clara distinción entre alimentación y nutrición: la primera se reserva a la acción de alimentar (proveer sustento) y sus determinantes y la segunda es un conjunto de procesos subsiguientes, finalmente entrelazados y regulados que se comienza con alimentación y continúan de manera casi automática con la digestión, la absorción intestinal de nutrimentos, la distribución a todo el organismo, la asimilación y el metabolismo por cada célula y la excreción de los desechos.

La nutrición es el producto de la interacción compleja y dinámica de la información genética que cada individuo ha heredado de sus padres con su particular historia ambiental. Está a su vez, está conformada por la historia alimentaria de cada uno y su relación favorable o desfavorable, en el largo plazo con los medios físicos (altitud, clima), biológico (microorganismos), emocional y social.

Una buena nutrición se logra solo cuando estos factores son propicios.

Hasta hace 3 o 4 lustros la desnutrición era fundamentalmente un problema de las áreas rurales; lo que sigue siendo, pero también lo es y de manera creciente en áreas urbanas, no solo por la importante migración rural a las ciudades sino porque en estas han surgido grandes porcentajes de miseria.

La fuente más importante de información sobre el estado nutricional y alimentario de la población es lo que en el medio se conoce como "encuestas de alimentación y nutrición" que son estudios periódicos en muestras de población que se escogen de maneras representativas de un municipio, región, estado o el país entero.

Índice más usado; peso para la edad, no distingue entre retrasos actuales y previos, es decir, suma casos de desnutrición activa con individuos que alguna vez sufrieron desnutrición.

Ejm: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INNSZ), el cual organizó la primera encuesta en 1940 en la población de Ixmiquilpan, Hidalgo.

1972 → Primera encuesta nacional.

Por múltiples razones no es fácil que se cumplan todo factor para una correcta alimentación que conlleve a una buena o mala nutrición.