

Nombre de alumno: Roxana Belen López López

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Educación en nutrición

Grado: cuarto cuatrimestre

Grupo: "A"

LA SALUD EN MEXICO

¿CUAL ES?

está conformado por dos sectores: público y privado, estos prestan servicios de **salud** a la población que reside en el territorio **mexicano**.

De acuerdo con el artículo 4° de la Constitución Política de **México**, la protección de la **salud** es un derecho de todas y todos los mexicanos.

COMO FUNCIONA

engloba todas las organizaciones, instituciones y recursos cuyo principal objetivo es llevar a cabo actividades encaminadas a mejorar la **salud**

La mayoría de los **sistemas de salud** nacionales comprenden el sector público, privado, tradicional e informal.

PARA QUE SIRVE

son normas expedidas por el Congreso de la Unión que distribuyen competencias entre los distintos niveles de gobierno en las materias concurrentes y sientan las bases para su regulación

de ahí que no pretenden agotar la regulación de la materia respectiva, sino que buscan ser la plataforma mínima

PROBLEMAS NUTRICIONALES
EN LA SOCIEDAD ACTUAL

FACTORES

El patrón de **alimentación actual** ha ido tomando la tendencia de incluir alimentos altamente calóricos y pobres en nutrientes

se puede atribuir a **que** son alimentos de fácil acceso y bajo costo, lo **que** ha ido desplazando poco a poco algunos alimentos del patrón

PRINCIPALES PROBLEMAS

Estas incluyen obesidad, arteriosclerosis y enfermedad coronaria, hipertensión o presión arterial elevada (que puede llevar a un accidente cerebrovascular)

caries dentales y pérdida de los dientes, algunas enfermedades hepáticas y renales, diabetes mellitus, alcoholismo y otras.

CONSECUENCIAS

Las principales **causas** de muerte en **México** derivan de una **mala alimentación**. Más de 200 mil muertes al año en **México** son a causa de la obesidad

COMPORTAMIENTO Y
HÁBITOS ALIMENTARIOS EN
LA POBLACIÓN

¿QUE SON?

son **comportamientos** conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales

El proceso de adquisición de los **hábitos alimentarios** comienza en la familia.

¿CUALES SON LOS HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES?

Mantener una dieta completa y suficiente, que contenga todos los grupos de alimentos y favorezca el consumo de frutas, verduras, carnes y lácteos bajos en grasa, leguminosas y cereales **integrales**

Los **hábitos** alimentarios **saludables**, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación

5 BUENOS HABITOS

- Mantener una dieta sana. ...
- Comer despacio y masticar bien la comida. ...
- Controlemos las porciones de cada comida. ...
- ¡Tomemos agua! ...
- No abusemos de las comidas fritas y embutidos.