

**UDS**

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ  
GORDILLO

TEMA: RESUMEN

ALUMNO: MARIO PEREZ MARTINEZ

LIC. EN NUTRICIÓN

20/10/22

## INTRODUCCION

La desnutrición es un grave problema, donde no nutrirse correctamente y la enfermedad son comunes. Entre las múltiples definiciones de desnutrición, una de las más aceptadas es la que define el término como “el estado de nutrición en el que una deficiencia de energía, proteínas y otros nutrientes causa efectos adversos medibles en la composición y función de tejidos/órganos y en el resultado clínico”

## DESNUTRICION

La desnutrición es una enfermedad que es producto de una dieta inadecuada, que no permite la absorción de los nutrientes necesarios para mantener el equilibrio del organismo, ésta ocurre cuando no se ingieren alimentos y la falta de consumo de éstos hace que el cuerpo de una persona gaste más energías calóricas de las que consume.

Existen muchos síntomas que sufren las personas que se encuentran en desnutrición, pero dentro de los más resaltantes podemos citar: la fatiga, los mareos y la pérdida de peso, además de estos otros síntomas muy delicados que pueden llegar a producir la muerte de una persona.

La desnutrición es una enfermedad por la falta de consumo de combustibles y proteínas necesarias para que un organismo funcione correctamente, esta enfermedad está asociada a la muerte de lactantes y niños de países en vías de desarrollo.

Es una de las enfermedades más comunes que existen y esta muy ligada a la falta de recursos necesarios para comprar y consumir los alimentos necesarios para tener una dieta adecuada y balanceada que permita el correcto funcionamiento del organismo.

## **Causas de la desnutrición**

La principal causa y la más común es la falta de ingesta de alimentos, lo que lleva a que el cuerpo gaste más energías de la comida que consume, sin embargo, existen circunstancias ambientales, sociales y políticas que pueden incidir en la desnutrición de una persona, así como patologías médicas que produzcan la no absorción, o absorción deficiente de los nutrientes necesarios.

En el primer grupo podemos citar las hambrunas, guerras, conflictos armados, desplazamientos de poblaciones, sequías, plagas, así como, la más relevante de todas, la pobreza, como se puede observar específicamente en los países africanos, exceptuando África del Sur, y países en vías de desarrollo de América Latina.

Dentro del segundo encontramos la anorexia, la bulimia, celiaquía, depresión, problemas gastrointestinales. La desnutrición puede llegar a concluir en dos enfermedades: la primera es kwashiorkor, que es causada por la insuficiencia de proteínas en la dieta y la segunda marasmo, que genera una flaqueza exagerada a falta del consumo total de calorías en la dieta.

La desnutrición puede darse incluso en la gestación del feto lo que puede complicar el desarrollo normal del embarazo, y que puede llegar a causar que el bebé nazca con muy bajo peso, sea un niño enfermizo, muy propenso a infecciones, débiles y con problemas de desarrollo intelectual y de aprendizaje.

## **Consecuencias de la desnutrición**

La desnutrición puede conllevar a varios problemas de salud, dentro de los cuales podemos nombrar, la afección del corazón de la persona, ya que este pierde músculos lo que lo hace tener latidos débiles generando insuficiencia cardíaca que puede generar la muerte.

Afecta el sistema inmune, lo hace débil y lo hace propenso a la persona a sufrir de muchas enfermedades, así como, infecciones, debido a la falta de glóbulos blancos en el organismo producto de la falta de ingesta de alimentos, lo cual, hace que la persona sea enfermizo y que las enfermedades sean difíciles de curar, así como afecta a la cicatrización ya que la hace mucho más lenta.

## **Prevención de la desnutrición**

La manera más fácil de prevenir la desnutrición es a través del consumo adecuado de los alimentos y calorías que generen nutrientes y energía que necesita el cuerpo y el organismo para su correcto funcionamiento y desarrollo. Es importante mantener una alimentación adecuada y balanceada que permita aportar todo aquello que el cuerpo necesita, tanto las calorías, energías y grasas para evitar una desnutrición.

En las mujeres embarazadas es importante comer todos los nutrientes necesarios, estar bien alimentada, así como, la ingesta de vitaminas adicionales que puedan ser absorbidas por el bebe.

## **CONCLUSION**

Los bebes, niños y adolescente deben ser bien alimentados, así como, gozar del servicio de un pediatra que monitoree los valores de crecimiento, específicamente de talla y peso, para verificar que el crecimiento se encuentra en los niveles normales para su edad. Todo esto debe ser acompañado del consumo de leche en los más pequeños e ir mejorando su dieta y alimentación dependiendo de su edad.

## HISTORIA DE LOS PRINCIPALES NUTRIOLOGOS EXPONENTES DE MEXICO

### Inicios de la nutrición en México

Los orígenes de la **nutrición en México** datan de la época prehispánica en Mesoamérica con el desarrollo de la agricultura, donde la clase alta era la privilegiada y tenía acceso a los mejores alimentos y por ende una buena **nutrición**.

### Fue el primer nutriólogo en México

El Dr. José Quintín Olascoaga Moncada, es considerado como el pionero de la Dietología en México. El Departamento de Salubridad inicia en 1936 la enseñanza de la Nutriología preparando al personal para las encuestas de alimentación que realizaba la sección de investigación de la alimentación popular.

### Padre de la nutrición en México

En 1770, Antoine Lavoisier, el padre de la nutrición y la química, descubre los detalles del metabolismo humano, demostrando que la oxidación de los alimentos es la fuente del calor corporal.

En **México**, la **nutrición** tomó importancia a partir de 1934, gracias al doctor José Quintín Olascoaga Moncada. En 1936, el Departamento de Salubridad comenzó a impartir la materia de Nutrición, con la finalidad de preparar personal para las encuestas de alimentación, primera instancia en el país que se dedicaba al estudio de la alimentación de los mexicanos. En 1940, participó en la organización de la llamada "Encuesta de Alimentación y Nutrición".

La enseñanza formal de la nutrición inició en 1945, en la Escuela de Dietética del Instituto Nacional de Cardiología y en 1972, en la Universidad Iberoamericana del Departamento de Ciencias de la Nutrición y de los Alimentos, crea la primera Licenciatura en Nutrición del país.

La nutrición es un componente básico de la salud y su incorporación a los servicios integrados de salud es una necesidad.

### BIBLIOGRAFIA

<https://ss.puebla.gob.mx/prevencion/informate/item/2182-dia-mundial-de-la-nutriologa-y-del-nutriologo>