



**Nombre del Alumno: Felipe de Jesús López
Avendaño**

Parcial 2.

Nombre de la materia: Sobrepeso y Obesidad.

**Nombre del docente: Lic. Dalia de los Ángeles
Pérez Escobedo.**

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 8

En el transcurso que va pasando los años, el hombre ha ido modificando su alimentación, debido a la gran variedad de alimentos que existe hoy en día, de tal manera que se ha visto influenciado tanto benéfico para la salud por los diferentes nutrientes que contienen, como también ha sido perjudicial para la salud, de tal manera ocasionando los excesos de consumo de alimentos de bajo valor nutricional, y asimismo desencadenando la obesidad. Por lo tanto, en el presente trabajo, hablaré acerca de este estado nutricional que se ha presentado en gran magnitud en el mundo, y describir las consecuencias que puede provocar padecerlo.

Para poder adentrarnos a dicho tema, primero hay que comprender ¿Qué es la obesidad? Se define como el resultado de un desbalance energético, una alteración mantenida bien por el aumento de la ingesta o por reducción del gasto energético, además, que se ve influenciado igual por otros factores causales, como lo son los genéticos, hereditarios, psicológicos, sociales y culturales, por lo tanto, considero que dicho tema es de suma importancia, y un tema complejo, debido a que este estado nutricional es la principal causante de diversas enfermedades, de las cuales, las enfermedades siguientes, están aunadas a ellas, como lo son cerebrovasculares, diabetes mellitus tipo II, apnea del sueño, enfermedades gastrointestinales, etc., de tal manera el presentar este estado nutricional, puede ser muy peligroso para la salud, ya que va afectando a diversos órganos, principalmente a los órganos diana, son el sistema nervioso central (el cerebro y la médula espinal), el corazón, los pulmones, los riñones y el hígado, de tal manera que si se llegan a dañar, puede desencadenar hasta la muerte.

Por otro lado, hago mención que en la actualidad existen muchas tendencias alimentarias, así como diversas fuentes de comunicación, entre las cuales podemos encontrar, el internet. Llevo a cabo este tema, debido a que en la actualidad este tipo de medio comunicativo, ha influenciado mucho a la sociedad, tanto positivo, como negativo, de tal manera que se ha mostrado diversas culturas, formas de pensar, nuevas modas, etc., y cada persona inclusive lo va adaptando esos nuevos hábitos, costumbres o tradiciones, por lo que México principalmente, es un país que

todo ello, lo tiene muy marcado, unos ejemplos, son los días de reyes, noche buena, año nuevo, día de muertos, etc., este tipo de festejos, normalmente lo conllevamos a socializar con alimentos típicos de esas fechas, al igual que si nos enfocándonos a la parte alimentaria, su base de alimentación de la mayor parte de personas, son la maíz, frijol, arroz y café, por lo tanto casi todos son hidratos de carbono, además, hoy en día, podemos decir que las nuevas generaciones, con todos estos cambios tecnológicos, se ha ido modificando, y una de ellas que abarcaré, es el de las tendencias alimentarias, una de ellas, son la comida rápida, como lo son el hot dog, pizza, hamburguesas, boneless, etc., que tanto su cocinado, como el tipo de alimentos con los que se prepara no son saludables, es un factor que se puede tomar en cuenta, como un causante de la obesidad.

Otro tema que al igual me gustaría abarcar, es que, en México y en el mundo, existe cada vez más población, por lo tanto, existe más competencia, tanto laboral, como en cualquier otra disciplina, y sumando el factor que aumenta de precio las cosas (principalmente la canasta básica), por lo tanto existe una exigencia mayor, de la cual puede considerarse como un factor de estrés, tanto a la población adulta en que trabaje más para solventar los gastos, a las personas en la etapa de vejez o senectud, en que no les den empleo por su edad y estado físico, como también a los jóvenes que existe una exigencia mucho mayor en el ámbito académico, tanto para quedar en la escuela que ellos quieren, o para que los contraten.

Como conclusión final, puedo decir que el tener una información que describa los aspectos que se ven influenciados en la obesidad, y el quitarse la idea que el comer menos te mantendrá delgado o el comer más veces en el día subirá uno de peso y que esa sea la verdad absoluta, y empezar a poder comprender realmente que el día a día a cambiado en cuestión a hábitos y que lo que existe en nuestro entorno sigue evolucionando cada vez más nuestras formas de pensar, y el saber sobrellevarlo, nos ayudaría a cada uno y como sociedad este tipo de información a prevenir la obesidad, e inclusive el poder concientizar que no solamente es una cuestión estética, sino también, se ve reflejada en la salud, con ello evitaríamos muchos problemas tanto a estado físico, fisiológico, e inclusive, anímicos.

Fuente de consulta:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3b1ccbad94c89b9c1be3e77a700c6b39-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>