



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Roberto Pérez Orozco.*

*Nombre del tema: Oratoria.*

*Parcial: IV*

*Nombre de la Materia: Comunicación Oral.*

*Nombre del profesor: Alejandra Torres Lopez.*

*Nombre de la Licenciatura: Derecho.*

*Cuatrimestre: I I*

## Malnutrición en México y su relevancia en la actualidad.

Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad. Profesoras, compañeros, esperando que se encuentren muy bien y hayan tenido un excelente inicio de día me presento mi nombre es Roberto Perez Orozco, alumno de segundo cuatrimestre de la licenciatura de derecho me honra poder compartir con ustedes el tema de la malnutrición en México y su relevancia en la actualidad. Edward Stanley en el año de 1850 nos obsequia esta frase muy revolucionaria para su época y muy cierta para la sociedad actual, siendo político conocía y se preocupaba por problemas de esta índole.

En el artículo 4to de la constitución política de los estados unidos mexicanos que habla de la salud se adiciono un párrafo el 13 de octubre del año 2013 el cual dice lo siguiente: toda persona tiene derecho a una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad el estado lo garantizara. Esto nos hace ver que debido a las modificaciones por diferentes variables que ha sufrido la población hablando en temas de salud publica se deben tomar acciones diferentes, lo verdaderamente complicado es que el estado no garantiza una buena alimentación a la población como lo establece la constitución, ya que un gran porcentaje de nuestra población no solo tiene deficiencias en su alimentación sino que aparte muchas de ellas sufren día a día por el simple hecho de conseguir comida, aproximadamente un 80% de los mexicanos viven en algún nivel de pobreza, de esta forma comiendo quizás no lo que se quiere sino lo que se puede, ya que con lo que gana una persona en promedio al día difícilmente va a poder cubrir los requerimientos optimos de nutrición, aunque por otro lado en muchas ocasiones la mala alimentación se debe a factores como los malos hábitos, pues tener un alto poder de adquisición no determina llevar una buena dieta, lamentablemente hay situaciones que terminan por influir como es el caso de la

idiosincrasia del mexicano que por lo general va hacia lo mas fácil obteniendo en algunas ocasiones cantidad mas no calidad, es mas fácil la compra de alimentos a bajo costo como la comida rápida pero con un bajo nivel nutricional lo que seria diferente si nos tomaramos el tiempo justo para preparar nuestros propios alimentos a conciencia que de verdad cumplan la función de nutrir al organismo y no solo llenarlo como ocurre con mucha frecuencia, lamentablemente estos malos habitos pasan de generación en generación provocando problemas que antes difícilmente ocurrían como la obesidad infantil e incluso niños con diabetes tipo II favoreciendo a que nuestra población se desarrolle enferma.

No podemos dejar de lado la ignorancia de la población en este tipo de temas pues se habla de calorías, azúcares añadidos, grasas saturadas e incluso con la implementación del etiquetado en productos para que sea mas fácil saber lo que estas consumiendo si no hay una nocion básica de nutrición no se puede dimensionar el efecto que pueden causar estos productos a tu salud, pues las personas no se interesan en aprender y el sector salud tampoco en educar de buena forma y crear una verdadera conciencia, no se nos enseña a aprovechar los recursos que tienen a la mano pues Mexico es un país mega diverso donde podemos encontrar una gran variedad de todos los grupos nutrimentales tristemente no los aprovechamos de la mejor manera poniendo siempre por encima alimentos altamente procesados dejando de lado los de mejor calidad y que difícilmente nos pueden causar daño.

Actualmente es un tema que lleva años afectando a la población y que cada vez toma mas fuerza y que no distingue entre los diferentes niveles socioeconómicos pues simplemente y aunque suene ironico no sabemos comer encontrando personas con desnutrición denotándolo con baja talla y peso pero también encontramos a personas con obesidad y aun asi pueden presentar

cuadros de anemia, la economía es un factor relevante pero esto no significa que sea todo el problema, hay maneras mas saludables de llevar una mejor alimentación dentro de las posibilidades de cada persona, pero necesitamos crear conciencia de la gravedad de este tema y enseñar a la población como debe hacerlo.