



Mi Universidad

Ensayo

JENIFER MICHELLE BRAVO VELÁZQUEZ

ENSAYO

1° PARCIAL

LEGISLACION EN NUTRICION

TALIA YAMILETH HERNANDEZ FIGUEROA

NUTRICIÓN

9° CUATRIMESTRE

Gobierno de México

Introducción;

La población mexicana presenta patrones inadecuados de alimentación, caracterizados por baja prevalencia de lactancia materna exclusiva, poco consumo de frutas, verduras, leguminosas y nueces, así como deficiente actividad física, afirmó la directora de Políticas y Programas de Nutrición del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), Anabelle Bonvecchio Arenas.

El INSP, indicó que existe alto consumo de fórmula infantil, alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas, cereales refinados e incremento del sedentarismo frente a la pantalla, la población mexicana debe tener modelos de alimentación saludables y sostenibles, es decir, hábitos dietéticos que promueven la salud y el bienestar de las personas, tienen baja presión e impacto ambiental, son accesibles, asequibles, seguros, equitativos y culturalmente aceptables, los hábitos dietéticos saludables inician con lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los seis meses de edad y una dieta basada en alimentos de origen vegetal durante toda la vida, hacer dietas saludables y sostenibles con base en evidencia científica, participación multidisciplinaria y multisectorial y enfoque de sistemas alimentarios; alinear las políticas y programas a dichas indicaciones relacionadas con alimentación y actividad física pueden ayudar a una mejoría en la salud de las personas.

Desarrollo;

Las guías son parte del nuevo sistema alimentario que promueve el gobierno federal, integra enfoque de género e igualdad de derechos, sobre todo para grupos vulnerables, el impacto ambiental, su asequibilidad, patrones de consumo de la población, influencias socioculturales de la alimentación y pertenencia cultural, así como actividad física y un apartado con adaptaciones para niñas, niños y mujeres embarazadas, además de recomendaciones sobre consumo responsable de alcohol, las guías alimentarias ofrecen recomendaciones a la población sobre la cantidad de alimentos o grupos de alimentos necesarios para cubrir los requerimientos de energía y nutrientes para mantener la salud, la jefa de departamento de Nutrición Materna, del Niño y del Adolescente del INSP, destacó que el sistema alimentario actual contribuye al cambio climático y a la degradación del planeta, y es parte de los determinantes de la sindemia global de desnutrición y obesidad, detalló que los productos ultra procesados también propician deterioro ambiental, ya que se basan en monocultivos, alto procesamiento y generan residuos derivados de empaques, entre otros aspectos,

Conclusión;

millones de personas no pudieron llevar una dieta saludable; una de cada cinco muertes está asociada con dietas poco saludables; un tercio de las emisiones de efecto invernadero vienen de la producción de alimentos, y la cantidad de agua disponible por persona se redujo más de 20 por ciento en los últimos 20 años , la FAO agregó que la biodiversidad disminuye mientras que el hambre e insalubridad alimentaria aumentan, por lo que consideró necesario transformar los sistemas alimentarios.

[Presentan guías alimentarias saludables y sostenibles en México \(insp.mx\)](https://insp.mx)