



Universidad Del Sureste

Campus Comitán

Lic. Medicina Humana



Ensayo de la Intervencion Integral En Salud Para Disminuir El Sobre-
peso y La Obesidad En La Escuela Primaria 15 De Mayo En Las Marga-
ritas, Chiapas.

-Carlos Fernando Ruiz Ballinas

2 "A"

DR. Cecilio Cuervo Castellanos

-Salud Publica II

Comitán De Domínguez, Chiapas 18 de noviembre del 2023

La nutrición no solo nos afecta en el crecimiento poblacional y la salud reproductiva, sino que también los cambios poblacionales y demográficos que también influyen en el estado nutricional de las personas. Existen otros cambios demográficos que afectan la calidad de vida de las personas y su estado nutricional.

La desnutrición es un problema de salud pública que afecta a un grupo poblacional grande, que tiene consecuencias médicas e inmediatas, que necesita para su resolución de políticas de salud como las políticas de salud como la política pública.

Este problema de la desnutrición en nuestro país en los años de 1979, 1996, y de 1999 nos presentó unos índices de junto con unos porcentajes de un 54%, un 27.7%, y un 25.9% de menores de cinco años respectivamente. Ello muestra una disminución a través del tiempo; sin embargo, aun sigue siendo un problema de consideración dado que en forma global casi un 30% de la población infantil la padece, desde los años setenta surge la iniciativa de poder mejorar la condición nutricional de la población mediante diferentes intervenciones:

- a) Un diagnóstico inicial
- b) La provisión de suplementos alimentarios
- c) Acciones de promoción y de prevención de problemas
- d) Seguimiento de la población

El propósito de este trabajo es saber más a fondo y descubrir como se puede evitar la desnutrición y sus componentes y consecuencias más sin embargo cabe de mencionar que este tema es muy importante por la anorexia nerviosa y la bulimia.

Problemas principales de la desnutrición en México:

La desnutrición es un problema de salud que debe desde décadas atrás lo padecen, ocho países, principalmente de escasos recursos y en vías de desarrollo.

proteínas esenciales y otros nutrientes.

En paralelo la jarra del buen beber no solo establece la cantidad diaria recomendada de agua si no que también reafirma la relevancia de adaptar la ingesta de líquidos según las necesidades individuales, factores como la actividad física el clima las condiciones de salud influyen en la cantidad óptima de hidratación la conciencia de estas variables contribuyen a mantener un equilibrio adecuado de líquidos en el cuerpo.

La combinación de estos principios no solo busca evitar deficiencias nutricionales si no que también aborda problemas de salud modernos, como lo son el aumento de enfermedades relacionadas con la dieta, la obesidad, la diabetes tipo 2, y las enfermedades cardiovasculares entre otras a menudo estas vinculadas a elecciones alimenticias desequilibradas y a la falta de hidratación.

La educación nutricional emerge como un pilar fundamental para empoderar a las personas en la toma de decisiones informadas sobre su dieta y estilo de vida, la comprensión de los beneficios a largo de seguir pautas como el plato del buen comer y la jarra del buen beber es esencial para fomentar cambios sostenibles en los hábitos alimenticios y de hidratación.

Por ende estas herramientas proporcionadas un marco claro para una alimentación saludable y una hidratación adecuada al adoptar estos principios no solo se busca la prevención de enfermedades si no también la promoción de un bienestar general y una calidad de vida cotidiana creando así una base sólida para la salud a lo largo plazo.

obesidad y enfermedades cardiovasculares.

En la sociedad actual, donde las opciones alimenticias son abundantes pero no siempre nutritivas, entender y seguir estos principios puede ser un desafío. La educación nutricional y la conciencia de la importancia de elegir alimentos saludables y mantenerse hidratado son fundamentales para promover la salud a largo plazo.

Por ende el plato del buen comer y la jarra del buen beber son herramientas valiosas para poder guiar elecciones alimenticias saludables, por esto al incorporar estos conceptos en la vida cotidiana se puede mejorar significativamente la calidad de la dieta y promover así un estilo de vida mucho más saludable. Por la atención a los valores nutricionales junto con la calidad y cantidad adecuada de alimentos y líquidos es esencial para el bienestar general y la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta.

En un mundo donde la rápida urbanización y los estilos de vida acelerados a menudo conducen a elecciones alimenticias convenientes pero no siempre saludables el plato del buen comer y la jarra del buen beber actúan como recordatorios esenciales para mantener un enfoque equilibrado en la alimentación y la hidratación.

Al desplegar o desglosar lo que es el plato del buen comer es vital comprender las proporciones recomendadas, la sección de frutas y verduras que ocupe la mitad del plato, destaque lo que es la gran importancia de consumir una amplia variedad de colores y tipos ya que cada uno aporta nutrientes únicos. Los cereales y leguminosas, ubicados en un cuarto del plato ofrecen carbohidratos complejos fundamentales para una liberación de energía sostenida como lo es la porción restante compuesta por alimentos de origen animal, administra

Los valores nutricionales desempeñan un papel crucial en el mantenimiento de la salud y el bienestar al analizar el plato del buen comer una herramienta visual diseñada para orientar hábitos alimenticios saludables y la jarra del buen beber, que establece pautas para una hidratación adecuada se puede apreciar la importancia de una dieta equilibrada y la ingesta adecuada de líquidos.

El plato del buen comer, dividido en tres secciones principales (frutas y verduras, cereales y leguminosas), también entre los (alimentos de origen animal), esto promueve la diversidad alimentaria, y este enfoque busca garantizar la obtención de los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente, las frutas y las verduras proporcionan vitaminas, minerales y fibra, los cereales suministran energía a través de carbohidratos, mientras que los alimentos de origen animal aportan proteínas y otros nutrientes esenciales.

Complementariamente la jarra del buen beber destaca la importancia de mantenerse hidratado adecuadamente, el agua desempeña un papel crucial en diversas funciones fisiológicas incluidas la regulación de la temperatura corporal y el transporte de nutrientes. La jarra sugiere una cantidad diaria recomendada de agua considerando factores individuales como la actividad física y las condiciones climáticas.

La combinación de un plato bien equilibrado y una hidratación adecuada contribuye a una nutrición óptima, este enfoque no solo aborda la prevención de deficiencias nutricionales sino que también puede ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con la dieta como la

BIBLIOGRAFIA:

-De Salud, S. (s.f.) Intervenciones de prevencion y promocion de la salud para el sobrepeso y obesidad.

-PROGRAMA DE LA ESTRATEGIA ESTATAL PARA LA PREVENCION Y EL CONTROL DEL SOBREPESO, LA OBESIDAD Y LA DIABETES.

-Rivera Dommarco, Juan Angel, et. al. (2012). Obesidad en Mexico: Recomendaciones para una politica de Estado.