



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

TRABAJO

ENSAYO

MATERIA

EDUCACION EN LA NUTRICION

ALUMNO

MARIO PEREZ MARTINEZ

DOCENTE

LIC.PATY DEL ROSARIO

GRADO Y CARRERA

4do CUATRIMESTRE

NUTRICION



PROBLEMAS NUTRICIONALES EN LA SOCIEDAD ACTUAL Y SU RELACION CON LOS ESTILOS DE VIDA Y HABITOS ALIMENTARIOS

La malnutrición es un problema que afecta a los niños, niñas y adolescentes en México de distintas maneras la desnutrición durante la infancia tiene impactos negativos en el resto de la vida, como tallas bajas y desarrollo insuficiente del sistema inmunológico. Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad favorecen la aparición de enfermedades como la diabetes, problemas circulatorios, del corazón o de los riñones, repercusiones graves que afectan la calidad y la esperanza de vida. 1 de cada 20 niñas y niños menores de 5 años y 1 de cada 3 entre los 6 y 19 años padece sobrepeso u obesidad. 1 de cada 8 niñas y niños menores de 5 años padece desnutrición crónica. En México solamente 3 de cada 10 bebés se alimentan únicamente con leche materna durante sus primeros 6 meses de vida. La desnutrición, el sobrepeso y la obesidad son los problemas que se pueden presentar cuando se habla del estado nutricional. Los hábitos alimentarios se relacionan con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres. los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños y adolescentes como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad que ha ocasionado que muchos niños y adolescentes coman cuándo, cómo y lo que quieran. En la actualidad, la alimentación es alta en consumo de productos industrializados. A la población se le facilita el acceso este tipo de alimentos por el tiempo, costo o practicidad, siendo pobres en nutrimentos. Pero con alto valor calórico, apartando la dieta tradicional mexicana que es rica en variedad, equilibrada y nutritiva. México atraviesa dos problemas de salud asociados con la alimentación y la nutrición. Por un lado, el país ocupa la posición número uno a nivel mundial en obesidad; por el otro, la desnutrición continúa afectando a la población, en especial a los niños menores de cinco años que habitan en las zonas rurales del sur del país. Una dieta basada en los alimentos tradicionales, que incluyen la sabia combinación maíz



frijol, mezcla sinérgica altamente nutritiva, provee al consumidor de un valor nutrimental similar al de las proteínas de la carne, pero con un costo infinitamente menor tanto para el consumidor como para el medio ambiente. En términos nutricionales, la dieta tradicional indígena es buena fuente de energía e hidratos de carbono, de proteína en combinación del maíz y frijol, de vitaminas y minerales, si hay suficiente consumo de frutas y verduras, así como el consumo cotidiano de chile; tiene, además, ventajas como ser buena fuente de calcio por la nixtamalización del maíz, baja en grasa en su forma original y tener un buen contenido de fibra (Bertrán;2010). En conclusión, como profesionales es necesario implementar programas de educación para la salud. Interviniendo la dieta tradicional se puede diseñar un platillo variado, equilibrado y nutritivo con alimentos disponibles para la población y lograr con ello mejorar hábitos de alimentación, combatiendo las posibles enfermedades que más nos aquejan en nuestro país, como lo son la obesidad, diabetes e hipertensión arterial.



<https://www.vitamexdeoccidente.com/habitos-de-alimentacion-y-estilo-de-vida-en-mexico/>

<https://www.gob.mx/salud/prensa/044-cerca-de-12-de-la-poblacion-en-mexico-presenta-insuficiencia-nutricional>

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2395-91692020000100102