



UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICION

MATERIA: EDUCACION EN LA NUTRICION

ENSAYO

DOCENTE: PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ

ALUMNA: DIANA FRANCELIA BRIONES RAMIREZ

DICIEMBRE 2023



PROBLEMAS NUTRICIONALES EN MÉXICO

En este ensayo hablaremos sobre como el estilo de vida afecta en nuestros hábitos nutricionales junto con el entorno en el que nos desarrollamos como la casa, nuestros gustos y antojos. En México, los problemas nutricionales son una preocupación significativa con diversas dimensiones. La alta prevalencia de la obesidad y el sobrepeso, especialmente en adultos y niños, se ha convertido en un desafío de salud pública. Esto coexiste con la persistencia de la desnutrición, particularmente en áreas marginadas y comunidades vulnerables como nuestro estado (Chiapas) . Factores socioeconómicos, acceso desigual a alimentos saludables y la influencia de la cultura alimentaria contribuyen a esta compleja problemática. Las dietas ricas en grasas saturadas, azúcares añadidos y alimentos procesados son comunes, mientras que la ingesta insuficiente de frutas, verduras y nutrientes esenciales agrava la situación. Las políticas de salud y educación nutricional son cruciales para abordar estos problemas. Es necesario implementar estrategias integrales que promuevan hábitos alimenticios saludables, mejoren la disponibilidad de alimentos nutritivos y aborden las disparidades en el acceso a una alimentación adecuada. La colaboración entre el gobierno, la sociedad civil y la industria alimentaria es esencial para enfrentar esta crisis nutricional. Además, se requiere un enfoque preventivo que incluya la promoción de estilos de vida activos y el fomento de la conciencia sobre la importancia de la nutrición en la salud a largo plazo. Es decir, los problemas nutricionales en México demandan una atención integral que aborde tanto la obesidad como la desnutrición, considerando las complejidades sociales, económicas y culturales que influyen en los hábitos alimenticios.

En México, los agentes de la salud desempeñan un papel fundamental en el cuidado, promoción y prevención de problemas nutricionales. Estos profesionales, que incluyen médicos, enfermeras, nutricionistas y educadores de la salud, son esenciales para abordar la compleja situación que involucra tanto la obesidad como la desnutrición. En primer lugar, los médicos tienen la responsabilidad de realizar evaluaciones exhaustivas de la salud de los pacientes, identificando factores de riesgo nutricional y proporcionando orientación personalizada. La detección temprana de problemas nutricionales permite intervenciones oportunas y contribuye a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación. Las enfermeras, por su parte, desempeñan un papel crucial en la educación y el apoyo continuo a los pacientes. Su interacción frecuente con individuos y comunidades les permite ofrecer información sobre hábitos alimenticios saludables, así como brindar apoyo emocional y seguimiento a aquellos que enfrentan desafíos nutricionales. Los nutriólogos son expertos en la ciencia de la alimentación y desempeñan un papel central en la planificación de dietas equilibradas y adaptadas a las necesidades individuales. Su asesoramiento no solo aborda problemas actuales, sino que también se centra en la prevención a través de la educación sobre elecciones

alimenticias conscientes y estilos de vida saludables. Los educadores de la salud son agentes clave en la promoción de la conciencia comunitaria sobre la importancia de una nutrición adecuada. Organizan programas educativos, talleres y eventos que destacan la relación entre la dieta y la salud, empoderando a las personas para tomar decisiones informadas sobre su bienestar nutricional, los agentes de la salud en México juegan un papel vital en el cuidado, promoción y prevención de problemas nutricionales. A través de un enfoque colaborativo y educativo, estos profesionales contribuyen a la construcción de comunidades más saludables, abordando los desafíos nutricionales desde diversas perspectivas y fomentando un cambio positivo en los hábitos alimenticios. Es importante mencionar también a los niños, La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la importancia de la conducta alimentaria en niños como un factor crucial para su salud y desarrollo. Algunos puntos clave respaldados por la OMS incluyen:

1. **Lactancia Materna:** La OMS promueve la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y su continuación con la introducción gradual de alimentos complementarios hasta al menos los dos años.
2. **Variedad y Nutrientes Esenciales:** La organización destaca la importancia de ofrecer a los niños una dieta variada y equilibrada que incluya alimentos ricos en nutrientes esenciales para un crecimiento y desarrollo adecuados.
3. **Limitación de Azúcares y Grasas:** Recomienda limitar la ingesta de azúcares añadidos y grasas saturadas, reduciendo así el riesgo de obesidad infantil y enfermedades relacionadas.
4. **Promoción de Hábitos Saludables:** La OMS aboga por la promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia, incluida la importancia de la educación nutricional y la adopción de comportamientos alimentarios positivos.



En cuanto a las acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos, es esencial considerar aspectos más allá de la nutrición. Aquí hay algunas acciones importantes:

1. **Cultural y Social:** La relación del ser humano con los alimentos está profundamente arraigada en contextos culturales y sociales. Celebrar y preservar las tradiciones alimentarias puede fomentar un vínculo positivo con la comida.

2. Sostenibilidad: Concientizar sobre la sostenibilidad alimentaria, incluyendo prácticas agrícolas respetuosas con el medio ambiente y la importancia de reducir el desperdicio de alimentos, promueve una relación más consciente con la alimentación.

3. Consciencia Emocional: Reconocer la conexión entre las emociones y la alimentación es clave. Fomentar una consciencia emocional ayuda a evitar hábitos alimentarios emocionales no saludables.

4. Autonomía y Educación: Facilitar la autonomía en la elección de alimentos y proporcionar educación nutricional empodera a las personas para tomar decisiones informadas sobre su dieta y estilo de vida.

Al abordar la conducta alimentaria en niños y en la sociedad en general, es vital adoptar un enfoque holístico que considere factores biológicos, sociales, culturales y emocionales. Esto contribuirá a desarrollar una relación saludable y sostenible con los alimentos.

Otros aspectos importantes son los trastornos que los niños puedan desarrollar como el pica que es un trastorno alimenticio caracterizado por el consumo persistente de sustancias no nutritivas, como tierra, pelo, papel o tela. Este trastorno puede afectar a personas de todas las edades, incluidos los niños. Es importante destacar que el pica puede conducir a complicaciones graves, como obesidad o desnutrición, dependiendo de la naturaleza de las sustancias ingeridas. En el caso de la obesidad, el pica puede contribuir indirectamente a través del consumo de alimentos poco saludables o en grandes cantidades, exacerbando problemas de peso. Por otro lado, si las sustancias ingeridas no son nutritivas, como tierra o papel, la desnutrición puede convertirse en una preocupación si reemplazan a alimentos esenciales en la dieta. La comprensión y el abordaje del pica requieren una evaluación exhaustiva por parte de profesionales de la salud, como psicólogos, médicos y nutricionistas. El tratamiento puede implicar terapia conductual, terapia cognitivo-conductual u otras intervenciones específicas para abordar las causas subyacentes del trastorno. En términos de obesidad y desnutrición en niños, es crucial considerar factores ambientales, emocionales y sociales que puedan contribuir a estos problemas. La promoción de hábitos alimentarios saludables, el acceso a alimentos nutritivos y el apoyo emocional son esenciales para abordar estos desafíos y promover un desarrollo infantil saludable. En cualquier caso de trastorno alimenticio, es fundamental buscar ayuda profesional y seguir un enfoque integral que incluya tanto la atención médica como la psicológica.

En conclusión, la situación alimentaria en México presenta desafíos significativos tanto para niños como para adultos. La coexistencia de problemas como la obesidad, la desnutrición y los trastornos alimenticios destaca la complejidad de esta realidad. Factores socioeconómicos, culturales y de acceso contribuyen a patrones alimentarios poco saludables. Para abordar estas cuestiones, es

imperativo implementar medidas integrales que fomenten la educación nutricional, promuevan el acceso equitativo a alimentos saludables y apoyen la adopción de estilos de vida activos. La colaboración entre el gobierno, profesionales de la salud, la sociedad civil y la industria alimentaria es esencial para crear políticas y entornos que faciliten elecciones alimentarias conscientes. En el caso de los niños, la atención temprana y la promoción de la lactancia materna, junto con la educación nutricional en entornos escolares, son clave. Para los adultos, es esencial abordar los factores subyacentes que contribuyen a la obesidad y desnutrición, incorporando programas de salud comunitarios y estrategias que aborden las disparidades en el acceso a alimentos nutritivos. En resumen, mejorar la situación alimentaria en México requiere un enfoque integral, inclusivo y sostenible que tenga en cuenta las dimensiones sociales, económicas y culturales. La conciencia, la educación y la acción colectiva son fundamentales para construir un futuro donde la alimentación promueva la salud y el bienestar de la población.

