

Universidad del sureste

Alumno: Anthony González Gordillo

Licenciatura: nutrición

Docente: patricia del rosario

Materia: educación en la nutrición

Trabajo: ensayo

Tapachula Chiapas a 3 de diciembre del 2023

PROBLEMAS NUTRIONALES EN MEXICO

Para dar introducción a este ensayo acerca de un tema muy controversial en nuestra nación, el cual es de suma importancia para el bienestar de nuestra población de todas las edades, ya que los problemas nutricionales son una de las principales causas de intervención médica en nuestro país y por consiguiente es una de las causas primordiales de mortalidad en México.

Un estilo de vida lo podemos definir como **“conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal”** (Villareal,2001). De los cuales existen diferentes y variados tipos de estilos de vida los cuales son rápidos, lentos, sedentarios, activos, entre otros. Estos mencionados anteriormente son para mi unos de los mas importantes y mas comunes en nuestra nación mexicana, esto sin mencionar que el mexicano promedio no tiene una buena organización con sus tiempos de comida, descanso y activación física.

Hacemos una mención primaria a que en el país no tenemos una cultura alimentaria unificada, en la que no solo entran los puntos hablados con anterioridad, sino que, aquí entran los **“HABITOS NUTRICIONALES”**, los cuales se llevan a cabo en todos los momentos de la vida cotidiana y en todos los espacios de la misma, ya que el primer punto será nuestra casa ya que es la principal influencia desde que somos niños ya que aquí nuestros padres los cuales nos van a inculcar hábitos y no solo hábitos de alimentación, sino también, educarnos para la vida.

Otro punto importante son los deseos alimenticios, es decir, que las personas tienen deseos de consumir ciertos productos y entran los gustos de la mano con los deseos, ya que dependiendo de nuestros gustos serán los deseos alimenticios que vamos a tener y los malos del cuento podríamos decir que son los famosos antojos

que como personas tenemos, los cuales son algo que nosotros queremos, pero también sabemos que consecuencias positivas o negativas tendrán en nuestra salud.

Otro subtema de importancia son los famosos agentes de salud los cuales podemos definir o darles un concepto como los cuidados que debe tener un paciente dependiendo el diagnóstico del mismo. Los trabajadores de la salud deben tener bien en cuenta los agentes de salud ya que estos son de vital importancia ya que nosotros estamos para brindarles nuestro conocimiento a los pacientes y de la misma forma estamos para prevenir enfermedades, es decir, dar tratamientos para evitar que las personas adquieran una enfermedad o patología más complicada.

Aquí entra también la mentalidad que tengan las personas en cuanto a la salud, es decir, que cada persona tiene diferentes pensamientos e ideas acerca de los cuidados de la salud, hábitos, enfermedades, alimentación, etc. Por este motivo el personal que se dedica al cuidado de la salud debe tener siempre en cuenta realizar promoción de la salud, aquí entra impartir campañas de información acerca de ciertas patologías, alimentación, cuidados, entre muchos temas de importancia con la finalidad de que las personas se lleven un conocimiento de salud y alimentación.

Para finalizar este ensayo voy a dar mi humilde punto de opinión acerca de la conducta alimentaria en los niños, algo que debemos hacer mucho énfasis ya que la niñez es el futuro de nuestra nación y debemos de crear consciencia y una cultura alimentaria en ellos, algo que hoy en día con toda la tecnología y con el mundo de los medios de comunicación los cuales juegan un papel importante, los alimentos menos saludables se les da mayor difusión en estos medios a lo cual se le atribuye que los niños hoy en día prefieran alimentos chatarras que una buena alimentación ya que los niños hoy en día tienen a temprana edad acceso a muchos aparatos tecnológicos sin supervisión de un adulto.

La conducta alimentaria en México es un punto que hoy en día se quiere impartir con mayor rigurosidad, algo que no es fácil y no lo ha sido para toda la población

mexicana, ya que estar acostumbrado a régimen alimenticio en el cual están teniendo hábitos alimenticios erróneos y sobre todo dañinos a mediano y largo plazo para la salud de las personas, por ello, puedo mencionar con certeza que los mexicanos gracias a nuestra falta de cultura alimentaria cada vez llegamos a vivir menos y cada vez es más frecuente que las personas tengan enfermedades crónicas y esta información está respaldada en estudios oficiales de la secretaria de salud, en donde nos narran datos aterradores y preocupantes acerca de la (mortalidad) y esto es claramente gracias a los malos hábitos alimenticios y a la falta de información alimentaria entre muchos otros factores, que a mi punto de vista los dos mencionados con anterioridad son los más importantes.

Para concluir, solamente me gustaría hacer hincapié en un punto mencionado con anterioridad, que a mi gusto esta infravalorado, el cual es acerca de los agentes de salud, siento que a las personas que se dedican a la salud no se les da el mérito o el crédito que de verdad merecen, vamos a poner un ejemplo claro, el médico general, es el que se lleva la mayoría de los aplausos en las instituciones de salud, cuando se llega a controlar alguna patología o enfermedad, cuando él no fue el único responsable de llegar al objetivo, detrás de todo están personas como los especialistas en alguna enfermedad en particular, incluso, hasta el personal de limpieza o de apoyo.

Lo que quiero dar a entender, es que al personal que apoya al médico, no se le da el debido valor que merecen, ya que si no existiera el personal de limpieza, no se podría trabajar con las medidas de sanidad correspondiente, si no existieran las enfermeras, los pacientes no pudieran estar con atención particular las 24 hrs, ya que el doctor tiene más pacientes y asuntos que arreglar a mayores rasgos en el hospital o clínica de la que este en función de encargado, si no existieran los médicos especializados en alguna patología, el doctor general no podría tratar algún rasgo muy particular o esos detallitos que se tienen que tratar con rigurosidad, algo que es la función de un medico especialista. Es por ello que concluyo con este párrafo, dando mi punto de vista acerca de la infravaloración del cuerpo de apoyo y

el equipo que existe dentro de un hospital o clínica y sobre todo que cada quien tiene una función y tiene un ¿por qué? y un ¿para qué? están y son parte de un equipo de trabajo medico y de la salud.