

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

ECONOMIA Y POLITICA ALIMENTARIA

MAPA CONCEPTUAL

“PROBLEMAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN MÉXICO”

DOCENTE: EDUARDO ENRIQUE ARREOLA JIMÉNEZ

ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA

QUINTO CUATRIMESTRE

MARZO, 2024

"Problemas de alimentación y nutrición en México"

ANTECEDENTES

Según e UNICEF, aproximadamente uno de cada tres niños y niñas menores de cinco años en México padece desnutrición o sobrepeso. Esto significa que muchos niños no reciben los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse adecuadamente

En México, la mala alimentación y nutrición son problemas graves que afectan especialmente a la infancia

POLÍTICAS Y PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN MÉXICO

El Gobierno Federal ha asumido un papel significativo en la producción de alimentos, no ha logrado implementar de manera efectiva estas acciones. Por lo tanto, se recomienda la elaboración de un plan nacional que fortalezca la producción y distribución de alimentos en México

FORTALECER LA PRODUCCIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS

Es fundamental implementar estrategias que impulsen la producción agrícola y pecuaria. Promover una alimentación saludable: Se deben desarrollar campañas de sensibilización y educación sobre la importancia de una alimentación balanceada y nutritiva.

DIFERENCIA ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Alimentación, nos referimos al momento en el que introducimos alimentos a nuestro organismo. Es una acción voluntaria y consciente. La nutrición se trata de la degradación de esos alimentos y su metabolización para su posterior aprovechamiento. Es un proceso involuntario y automático, en el que nuestro cuerpo descompone los alimentos en sus componentes más simples y los utiliza para obtener energía y mantener su correcto funcionamiento.

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE EN MÉXICO

- Incluir alimentos de los 3 grupos principales en cada comida.
 - Agregar cereales con granos enteros, leguminosas, verduras y frutas
 - Preferir alimentos frescos.
 - Incluir frutas y verduras de diferentes colores en la dieta para aprovechar los diferentes nutrientes que cada uno ofrece.
- Optar por alimentos de origen animal bajos en grasa y grasas saludables

BIBLIOGRAFÍA

**UDS (2024). ANTOLOGÍA ECONOMÍA Y POLITICA ALIMENTARIA. D.
UNIVERSIDAD DEL SURESTE.**