



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 1. Generalidades de la nutrición y dietética

ACTIVIDAD:

Evidencia de aprendizaje. “Factores de la nutrición y salud”

ASESORA:

GABRIELA AGUILAR HERNANDEZ

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

06 de febrero de 2024



INTRODUCCIÓN

La nutrición y la salud son pilares fundamentales que sustentan el bienestar y el desarrollo de una sociedad. En el caso de México, un país marcado por su riqueza cultural y gastronómica, la problemática de la nutrición y la salud se manifiesta en dos extremos preocupantes: la obesidad y la desnutrición. Estas realidades contrastantes no solo afectan la calidad de vida de millones de personas, sino que también imponen desafíos significativos a nivel económico, social y de salud pública.

Para comprender la complejidad de estas problemáticas, es crucial analizar los factores que influyen en la disponibilidad de alimentos, el consumo de alimentos y la utilización de los nutrimentos. Desde la producción agrícola hasta los hábitos alimenticios individuales, una serie de elementos interrelacionados contribuyen a configurar el panorama nutricional y de salud en México. En este ensayo, exploraremos en detalle estos factores, examinando su impacto en la nutrición y la salud de la población mexicana, con un enfoque especial en la obesidad y la desnutrición.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La nutrición y la salud son aspectos fundamentales que impactan directamente en el bienestar de una sociedad. En el caso de México, un país con una rica diversidad cultural y gastronómica, la problemática de la nutrición y la salud se manifiesta de manera multifacética, con dos extremos preocupantes: la obesidad y la desnutrición. Estas realidades contrastantes están influenciadas por una serie de factores que afectan la disponibilidad de alimentos, el consumo de alimentos y la utilización de los nutrientes, y es vital comprenderlos para abordar eficazmente estos problemas.

Factores que afectan la disponibilidad de alimentos:

La disponibilidad de alimentos es crucial para garantizar una adecuada nutrición. Sin embargo, en México, diversos factores influyen en esta disponibilidad:

1. **Producción agrícola:** La producción agrícola está sujeta a factores climáticos, económicos y políticos. Las políticas agrícolas y comerciales pueden influir en qué alimentos se producen y en qué cantidad, afectando la disponibilidad de opciones saludables.
2. **Acceso a tierras cultivables:** La distribución desigual de la tierra y los recursos limita la capacidad de algunas comunidades para cultivar alimentos frescos y nutritivos.
3. **Mercado alimentario:** La concentración del mercado en manos de unas pocas empresas puede limitar la variedad de alimentos disponibles, priorizando productos procesados y de baja calidad nutricional.

Factores que afectan el consumo de alimentos:

El consumo de alimentos está estrechamente relacionado con hábitos alimenticios, accesibilidad y factores socioeconómicos:

1. **Cultura y tradición:** Las preferencias alimentarias están arraigadas en la cultura y las tradiciones de cada región, lo que puede influir en la elección de alimentos.
2. **Disponibilidad económica:** Los precios de los alimentos, la disponibilidad de opciones asequibles y el poder adquisitivo de la población afectan directamente qué alimentos se consumen y en qué cantidad.
3. **Marketing y publicidad:** La publicidad de alimentos procesados y de alto contenido calórico puede influir en las decisiones de compra, especialmente entre los niños y los jóvenes.

Factores que afectan la utilización de los nutrientes:

La utilización efectiva de los nutrientes consumidos es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades:



1. **Educación nutricional:** La falta de conocimientos sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables puede llevar a elecciones dietéticas inadecuadas y a una mala utilización de los nutrimentos.
2. **Acceso a servicios de salud:** La falta de acceso a servicios de salud preventiva y atención médica limita la capacidad de las personas para recibir diagnósticos y tratamientos nutricionales adecuados.
3. **Condiciones de vida:** Factores como el estrés, la falta de sueño y el sedentarismo pueden afectar la absorción y el metabolismo de los nutrientes, contribuyendo a problemas de salud como la obesidad y la desnutrición.

En conclusión, abordar la nutrición y la salud en México requiere un enfoque integral que considere los diversos factores que influyen en la disponibilidad de alimentos, el consumo de alimentos y la utilización de los nutrimentos. Es necesario implementar políticas públicas que promuevan la producción y el acceso equitativo a alimentos nutritivos, así como programas de educación nutricional y atención médica preventiva para fomentar hábitos alimenticios saludables y mejorar la calidad de vida de la población.



CONCLUSIONES

En un país tan diverso como México, la nutrición y la salud se presentan como un complejo entramado de factores que influyen en la calidad de vida de su población. La dualidad entre la obesidad y la desnutrición refleja no solo desafíos nutricionales, sino también económicos, sociales y culturales que requieren una atención integral y urgente.

La disponibilidad de alimentos nutritivos, el acceso a una educación nutricional adecuada y la promoción de estilos de vida saludables son aspectos cruciales que deben abordarse de manera coordinada y multifacética. Políticas públicas que fomenten la producción y distribución equitativa de alimentos frescos y nutritivos, así como programas de educación y sensibilización, son esenciales para enfrentar estos desafíos.

Asimismo, es imperativo abordar las desigualdades socioeconómicas y los determinantes estructurales que subyacen a las disparidades en materia de nutrición y salud. Solo mediante un enfoque integral y colaborativo, que involucre a gobiernos, instituciones, comunidades y ciudadanos, será posible construir un futuro en el que la nutrición y la salud sean verdaderamente accesibles y equitativas para todos los mexicanos.



FUENTES DE CONSULTA

UNADM. (s/f). Generalidades de Nutrición y Dietética. Unadmexico.mx. Recuperado el 6 de febrero de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NIND/unidad_01/descargables/NIND_U1_Contenido.pdf

Los factores determinantes de la elección de alimentos. (s/f). Eufic.org. Recuperado el 6 de febrero de 2024, de <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos/>

Feedginminds. (s/f). Seguridad alimentaria. Fao.org. Recuperado el 6 de febrero de 2024, de <https://www.fao.org/3/am289s/am289s03.pdf>

Nutrición y salud. (s/f). Fao.org. Recuperado el 6 de febrero de 2024, de <https://www.fao.org/3/am401s/am401s04.pdf>

Levy, T. S., Castellanos, M. A. A., & Nasu, L. C. (s/f). Desnutrición y obesidad: doble carga en México. Unam.mx. Recuperado el 6 de febrero de 2024, de <https://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/>