

ENSAYO

***IMPORTANCIA DE LA NUTRICION EN MEXICO Y LA AYUDA
COMO ENFERMEROS PARA PREVENIR ENFERMEDADES
RELACIONADAS A ESTA.
MTRO. NUTRIOLOGA GABI***

PRESENTA EL ALUMNO:

Armando Ordoñez Roblero

GRUPO, CUATRIMESTRE y MODALIDAD:

3er. Cuatrimestre “C” Semiescolarizado

Frontera Comalapa

16 de mayo del 2020

México es un país donde existe un mayor índice de obesidad y enfermedades relacionadas con la nutrición. Según encuestas el país tiene una epidemia de obesidad, de acuerdo a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE). Esto nos quiere decir que los problemas de una alimentación balanceada siguen aumentando y estos expertos suponen que para el 2030 el 40% de los adultos mexicanos tendrá obesidad.

El que nuestro país sea un punto clave para la obesidad claro que es preocupante ya que, este problema de salud es el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas.

En lo personal desearía salvar el país pero no se puede, esto porque ya lo han intentado antes pero si me gustaría que la gente de nuestro entorno o más cercana a nosotros consumiera una dieta balanceada y menos grasas, chatarras, etc.

Como decía antes ya han intentado darle una vuelta a este problema para buscarle la solución y de tantas propuestas o soluciones buscadas, las estrategias desarrolladas por las políticas nutricionales incluyen entre sus propuestas los programas de educación nutricional, esto con el fin de que una determinada población pueda cambiar el hábito de su alimentación. Aunque este programa sea el más utilizado en varios países no es tan eficiente como parece y yo digo que esto es porque a la mayoría de los mexicanos no les gusta seguir reglas y cosas por el estilo además de que es muy difícil dejar de comer lo que te gusta o a lo que ya te acostumbraste.

Este programa de educación nutricional nació en la década de 1960, hace 60 años se imaginan, este primer programa se llamó EDALNU (Educación en Alimentación y Nutrición). Imagino que en ese entonces se tenía más importancia en la educación alimentaria ya que sus fundadores estaban tan centrados en ello que fue de ahí donde nació la RUEDA DE LOS 7 GRUPOS DE ALIMENTOS.

En fin a partir de ello nacieron más y más programas todos con la misma causa y finalidad hasta hoy en día.

Los medios de comunicación contribuyen a viralizar comidas no adecuadas o dañinas para la salud esto es porque a cambio reciben una buena monetización y las personas en la televisión que es el medio de comunicación más utilizado ven algo, se les antoja y lo

compran así es como funciona. ¿quién hace algo? pues el sector salud ha intentado ayudar en ese aspecto pero no ha tenido ningún resultado. Hasta este año que se logró que los personajes de caricatura desaparecieran en todo tipo de alimentos. esto es el algún aspecto más bueno ya que así no llama más la atención a los niños.

La educación nutricional es un tema de suma importancia si no queremos que en un futuro nuestro país esté lleno de una obesidad extrema y llena de enfermedades crónicas que afecten la salud, por ello como personal de enfermería debemos de tomarle la importancia que se merece y aportar información en nuestro entorno ya sea con nuestra familia en las escuelas y en nuestra comunidad.

Es muy difícil cambiar los hábitos de alimentación y cuanto menor sea la edad más difícil es nuestra labor como personal de la salud es informar sobre las patologías relacionadas en parte con los hábitos alimentarios del orden del 35%: ECV, cáncer de origen alimentario, DM2, obesidad, osteoporosis, etc.

Como ya habíamos dicho México es uno de los países con un mayor índice de enfermedades crónicas resultados de una mala alimentación, el problema más fuerte es que México tiene un problema de obesidad al igual que un problema de desnutrición en las zonas rurales o las zonas con menos ingresos económicos. Así México tiene un doble trabajo, promocionar la salud y nutrición a las personas con una alimentación exageradamente desbalanceada y apoyar con alimentación a las comunidades rurales.

yo vivo cerca de comunidades rurales exageradamente pobres y si el gobierno apoya con canastas básicas, cocinas comunitarias en este lado con el fin de evitar la desnutrición. es raro ver problemas de obesidad en las comunidades y es por lo mismo, debido a que ellos apenas alcanzan a comer algo durante el día.

creo que para solucionar el problema debe de ser de forma equitativa, ayudar a brindar información para las personas que están en sobrepeso y también ayudar a las personas que sobreviven con un pan diario. El problema principal de desnutrición es la pobreza y es muy raro comer bien si uno no tiene buenos ingresos diarios. el salario diario en una comunidad es de 100 pesos diarios trabajando de sol a sol y eso no alcanza para poder sobrevivir y comer bien.

Para ello se implementaron de igual forma información nutricional en las escuelas y ayudas como desayunos escolares que prometen una dieta balanceada y ayuda con la alimentación de los niños de las comunidades mas marginadas.

Es así como vemos que el problema de nutrición no es solo de sobrepeso sino también de falta de alimentos para tener una dieta balanceada y ya sea por sobrepeso o desnutrición existen enfermedades que pueden afectar o desarrollarse y tener problemas de salud crónicos.

Podemos ayudar con volantes, trípticos e información a los maestros de las escuelas para que pongan en pie el desarrollar actividades que ayuden a una buena nutrición, tanto con los alumnos como así también con los padres de familia.

BIBLIOGRAFIA

Estrategia mundial sobre régimen de alimentación, actividad física y salud. 22 de mayo 2004. http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web

López Nomdedeu C. Cuando y cómo educar en nutrición. Unas reflexiones sobre educación nutricional. *Alim Nutr Salud* 1994;4(4):10-13

WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint FAO/WHO Expert consultation. WHO Technical report series 916. Geneva 2003. http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916

Ávila Curiel, A., T. Shamah Levy y A. Chávez Villasana, Encuesta Nacional de Alimentación y Nutrición en el Medio Rural, 1996. Resultados por entidad, Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, 1997.

Ávila Curiel, A., A. Chávez Villasana y T. Shama Levy, Encuesta urbana de alimentación y nutrición en la zona metropolitana de la Ciudad de México, Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, 1995.

Bourges, H., "El significado de la dieta como unidad de la alimentación", en R. Ramos Galván (ed.), *El manual moderno*, cap. 24, 1985.