



**Alumna: Alina Anahíd Utrilla Moreno**

**CATEDRÁTICO: Daniela Rodríguez Martínez**

**Trabajo: “ ensayo ”**

**MATERIA: Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**SEMESTRE: 3      GRUPO: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de agosto de 2020.

## EDUCACIÓN EN NUTRICIONAL Y SU IMPACTO EN LA SOCIEDAD

En el presente trabajo se hablará de la educación alimentaria y nutricional y como es que junto con otras medidas es indispensable en la prevención y control de la desnutrición. La deficiencia de vitaminas y minerales, y la obesidad, son problemas de malnutrición que existen cada vez más en muchos países, junto con las enfermedades crónicas relacionadas con las dietas excesivas o desequilibradas.

La educación alimentaria más allá de ser cualquier formato, ayuda a cambiar hábitos, pero actualmente no alcanza para modificar la conducta alimentaria de toda la población y reducir los índices de obesidad infantil, que es uno de los primeros lugares en tener México. Hay que entender, que esto va más allá del aspecto sanitario, porque genera un déficit en el desarrollo del capital humano. Por todo ello la importancia.

Según la FAO, para evitar una carga económica y social aplastante en los próximos 15 a 20 años derivada de los problemas de malnutrición, los países necesitan educar a su población respecto al consumo de alimentos adecuados (y las cantidades y combinaciones adecuadas de alimentos); a qué es una dieta saludable, y cómo deben elegirse opciones alimentarias saludables.

La FAO participa en el renacimiento de la nutrición, su misión consiste en elevar los niveles de nutrición para mejorar el rendimiento de la producción agrícola, mejorar las condiciones de la población rural y contribuir a la expansión de la economía mundial. La fao también hace enfoque en los alimentos como principal mecanismo para mejorar dietas y luchar contra la mal nutrición

Actualmente vemos que las etiquetas en los alimentos permiten conocer las diversas características que posee el producto. Brindan información más clara sobre los nutrientes que posee un alimento. En México, el rotulado frontal es obligatorio; teniendo así como principal objetivo del etiquetado, basado en evidencia científica, informar a la sociedad sin generarle confusión al respecto, para que, con estos datos, el consumidor pueda elegir qué desea consumir. Llevar adelante estrategias entre industrias, gobiernos, autoridades y profesionales, comunicación, hacer hincapié en la calidad alimentaria, incentivar el consumo de frutas y verduras, darle importancia a los hábitos y fomentar los kioscos saludables en las escuelas, son algunas de las alternativas que pueden lograr cambios

favorables y radicales en la sociedad frente a esta problemática observada en la encuesta nacional. La nutrición en México no es sólo un problema de alimentación, sino de educación

La educación nutricional debe aplicarse en todas las etapas de la vida, aunque tiene especial importancia la etapa escolar y la adolescencia, pues son las etapas en las que se forman los hábitos saludables.

La educación nutricional promueve la creación de hábitos alimentarios sanos para toda la vida, ya que dota a las personas de “cultura nutricional” para que puedan tomar las decisiones adecuadas y adaptarse a un mundo cambiante. También las capacita para seleccionar, preparar y conservar alimentos de alto valor nutritivo, alimentar adecuadamente a bebés y niños pequeños, comprar de forma inteligente, experimentar con productos nuevos y contrastar sus experiencias con familiares y otros miembros de la comunidad.

Basado en lo anterior, una alimentación correcta deberá ser completa: que tenga todos los nutrimentos, incluyendo en todas las comidas alimentos de los tres grupos, cereales y tubérculos, verduras, frutas y leguminosas y alimentos de origen animal. Equilibrada: es decir que los nutrimentos guardan las proporciones adecuadas y sean suficientes para cubrir con las necesidades nutricionales. Inocua: que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, que se consuma con mesura y no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento. Suficiente: que cubra las necesidades de todos los nutrimentos de manera que se tenga una buena nutrición, peso saludable y, en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta. Adecuada: que esté acorde con los gustos y cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos. Y por último, variada: que de una comida a otra se incluya alimentos diferentes de cada grupo..

Los programas de desarrollo social que se han llevado a cabo han dado frutos, sin embargo, aún hay un gran camino que recorrer para acercarnos a la erradicación de los problemas nutricionales que son tan evidentes en México.

Ocupando el primer lugar en obesidad infantil y el segundo lugar en obesidad en adultos a nivel mundial, es de suma importancia que nos demos cuenta de que contar con los recursos para alimentarse es tan sólo la mitad del camino, mientras que aprender a alimentarnos correctamente es la otra parte de esta ardua tarea.

La alta prevalencia de los problemas de desnutrición y obesidad no sólo recae en manos de aquellos que cuentan con la posibilidad de otorgar recursos ni de quienes los consumen, sino de los profesionales en el área de nutrición.

La nutrición como carrera crea personas preparadas para la prevención de problemas de alimentación. Al contrario de lo que se piensa usualmente, ir con el nutriólogo no es únicamente para personas que desean bajar de peso, sino un medio para que todos tengamos un correcto monitoreo de nuestra salud y, así, prevengamos todos los problemas y las enfermedades que conllevan la desnutrición y la obesidad.

El enseñar y aprender la correcta preparación de los alimentos también es una parte esencial del proceso de educación que ayuda a evitar, desde un inicio, los problemas nutricionales. Cocinar no es sólo preparar comida de rico sabor, sino rica en valor nutricional. “Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte” (1613, Francisco VI).

Uno de los mayores problemas con el que tiene que lidiar el sistema nacional de salud es el sobrepeso, ya que no sólo es una de las principales causas de muerte en México, sino que el presupuesto destinado a este problema podría ser usado en prevención y no en medidas paliativas para las personas con enfermedades avanzadas. Es por estas razones, y muchas más, que la nutrición en México es no sólo importante, sino esencial para la mejora de la sociedad y su sano crecimiento de manera integral e inteligente.

Finalmente podemos decir que la educación nutricional es el proceso a través del cual se empodera a las personas y sociedades para que adopten voluntariamente hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, respetuosos con sus costumbres alimentarias locales y con el medio ambiente, favoreciendo así la diversidad de la dieta y la buena nutrición de la población, y mejorar su salud y por tanto calidad de vida y con mayor capacidad para disfrutar la vida. Poner en práctica la frase “Deje que los alimentos sean su medicina y que la medicina sea su alimento” (Hipócrates), y recordar que lo que se gasta en nutrición, se ahorra en medicamentos.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Grupo de educación nutricional y de sensibilización del consumidor de la FAO. (2011). La Importancia de la Educación Nutricional . 2020, de FAO Sitio web:  
<http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54v>