



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición.

Trabajo:

ENSAYO: LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION
NUTRICIONAL

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumno:

Casto Henri Méndez Méndez

Semestre y grupo:

3° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 21 de agosto de 2020

En nuestra actualidad, una mala alimentación ya sea de exceso o déficit de la ingesta de los requerimientos nutricionales diarios, han causado en nuestra población desnutrición pero lo más alarmante son los datos de obesidad que cursa nuestro país en la población infantil. Y es preocupante que nuestra población infantil sea un mayor porcentaje de obesos, ya que a la larga tendremos una población más vulnerable, a enfermedades crónicas y con un grado de mayor complejidad, con complicaciones más severas. Según datos oficiales de ENSANUT en el año 2018, 4.4% presentó bajo peso, 14.9% desnutrición crónica y 1.5% emaciación. La desnutrición crónica fue mayor en hogares indígenas (24.5%), hogares de mayores carencias socioeconómicas (17.5%) y hogares con inseguridad alimentaria moderada/severa (15.3%). En 2018, el 22.2% de la población de 0 a 4 años se identifica con riesgo de sobrepeso. A nivel nacional, en 2018, el porcentaje de adultos de 20 años y más con sobrepeso y obesidad es de 75.2% (39.1% sobrepeso y 36.1% obesidad), porcentaje que en 2012 fue de 71.3 por ciento.

En base a los datos que podemos obtener de fuentes resientes y oficiales, podemos ver la necesidad y la importancia de una educación nutricional, ya que estos datos alarmantes. En gran medida son debido a la falta de información de lo que consumimos. La nutrición quizá no ha sido considerada fundamental en la salud del individuo, mas sin embargo este cumple un papel fundamental en la correcta y balanceada alimentación y de la prevención de enfermedades (cardiacos, hemodinámicos, etc). La nutrición es parte primordial para un buen desarrollo de la población (en el desarrollo económico y humanístico), el tema económico es muy crucial para la correcta alimentación aunque otros factores como la cultura, la religión, la geolocalización, son algunos de los que impiden o modifican las practicas alimentarias y de las cuales contribuir o ser un obstáculo para una educación alimentaria y por tanto practica adecuada.

La seguridad para ingerir los alimentos también influye, en la preparación y consumo.

Esto dependiendo de la disponibilidad de los alimentos para la población ya que un con la localización geográfica puede variar la facilidad de adquirir algunos productos.

Algunas organizaciones que contribuyen a la educación o que pretendan mejorar la buena alimentación como lo es la FAO que es una organización, reconocida y respaldada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), el cual se encarga de mejorar el acceso a los alimentos y por tanto una buena nutrición, al igual pretende apoyar a la producción de los alimentos ya que este ha sido uno de los problemas para muchas regiones. Aunque actualmente en México, la obesidad en adultos y aún más en niños son una problemática de salud pública, el cual es muy importante combatirlo con una correcta implementación de la información hacia la población más vulnerable. Es decir, educar a los niños para que concienticen que algunos alimentos deben ser ingeridos de manera moderada por su alto contenido de azúcar.

Todos tenemos derecho a la nutrición, al acceso de alimentos, aunque la población ha tenido una resistencia a la modificación de la alimentación ya que es difícil, modificar su estilo de vida. Es de suma importancia la educación, ya que nuestra población está cada vez más enferma y con una menor esperanza de vida. La FAO tiene uno de sus propósitos en poder mejorar el nivel de nutrición, concientizando a la población del consumo de los alimentos que pueden ser perjudiciales a la salud.

La población a la que deberíamos concientizar y dirigir la educación nutricional, empieza desde las madres, padre, familiares, comunidad y población general, presentándoles una información concreta para su edad y grupo.

Basándonos en el grupo de edad más crucial, sería la población de lactantes a los dos años esto porque en esa etapa se da el mayor crecimiento y desarrollo cognitivo, y al tener un exceso o déficit de nutrimentos, este puede ser perjudicial para su salud, ya que estaría favoreciendo al desarrollo de una patología.

Como podemos apreciar si le concedemos la importancia a la educación nutricional, podremos prevenir la complicación de muchas enfermedades, y mejorar la calidad de vida de nuestra población, actualmente tenemos programas gubernamentales y no gubernamentales que promueven a la concientización de una alimentación balanceada y nutritiva. Aunque como todo, existen deficiencias en esos programas, y considerando que nuestro país es uno de los países con mayor obesidad infantil, es de suma importancia, promover acciones que favorezcan la introducción de alimentos nutritivos en el consumo diario de los niños. Para combatir la mala alimentación. Claro es importante considerar muchos factores para promover la alimentación balanceada, abarcando un poco más nuestra población cercana a la región, abarcando un poco a la alimentación de los pueblos indígenas, es muy escaso de nutrientes suficientes para una correcta alimentación. Nuestra población está muy arraigada al consumo de alimentos chatarras y bebidas con alto contenido de azúcares y grasas.

La educación nutricional debe de estar a una disponibilidad para cada persona ya que también influyen barreras como idioma para dar una buena información. Considerando todos los factores que puede ayudar y que pueden perjudicar, implementar planes y métodos de estudio, para un correcto abordaje a la educación de nuestra población.

Bibliografía

- Roma 2011, la importancia de la educación nutricional. Grupo de educación nutricional y de sensibilización del consumidor de la FAO.
- Resultados de la encuesta nacional de ENSANUT 2018.
<https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut100k2018/doctos/analiticos/15-10642-desnutricion.pdf>
- sobrepeso y obesidad en la población mexicana (resultados 2018).
<https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut100k2018/doctos/analiticos/17-10585-sobrepeso.pdf>