



**Universidad del Sureste**

**Licenciatura en Medicina Humana**

**Nombre de la alumna: Victoria Belén de la Cruz Escobar**

**Nombre del profesor: L.N Daniela Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo “La importancia de la educación nutricional”**

**Materia: Nutrición I**

**Grado: 3ro**

**Grupo: “A”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de agosto de 2020.

## “La importancia de la educación nutricional”

La nutrición es comprendida como un proceso biológico, la cual se verá inmiscuida en las etapas del crecimiento de los individuos ya que esta podrá permitirnos que se realicen las manifestaciones de los cambios corporales y psicológicos que son característicos del desarrollo. Como bien se mencionó antes la nutrición estará con nosotros desde el primer momento de nuestras vidas, y es muy importante que nos indaguemos sobre la nutrición y sepamos llevar una vida saludable.

Como sabemos lamentablemente la nutrición ha sido olvidada de una manera impresionante, puesto que no se le da el lugar que merece, se le ha visto únicamente como una herramienta para poder llevar una vida saludable, mas nunca se le ha considerado la parte más fundamental de una vida saludable, pero no todo son malas noticias ya que por fin empieza a reconocerse que la nutrición es el punto de partida fundamenta de todo examen, puesto que ahora es bien visto gastar en nutrición, ya que resulta algo básico y rentable. Y esto no es lo único ya que a escala internacional se han vuelto a abrir diferentes organizaciones que ayudan a que la nutrición aluda en nuestras vidas como por ejemplo el Comité de Seguridad Alimentaria Mundial y se han creado nuevas como la Asociación Mundial de Salud Pública y Nutrición, y que gracias a esto se han obtenido nuevas pruebas y técnicas que permiten que en materia de nutrición se vaya preparando aún más.

Siempre eh dicho que el conocimiento es poder y abre muchos caminos para tener una buena vida, es por eso que considero que la educación nutricional es una gran importancia para que día con día mas personas puedan conocer cual es la manera correcta y adecuada en la que ellos deben alimentarse , y vamos creo que uno de los mayores problemas que la nutrición ah tenido siempre, es que las personas piensan que los alimentos que se incluyen en una dieta son muy caros, que no son fáciles de conseguir y se inventan una y mil excusas para no llevar un plan de alimenticio correcto, y es ahí en donde entra la educación nutricional ya que es esencial para la repercusión de la nutrición en la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y las intervenciones en la salud y quiero citar un fragmento del artículo que dice “También está demostrada su capacidad de mejorar por si sola el comportamiento dietético y el estado nutricional. Asimismo, tiene efectos a largo plazo en la actuación independiente de los progenitores y, por medio de estos, en la salud de sus hijos. A la vez resulta económica, viable y sostenible”() quisiera hacer énfasis en el último renglón ya que ahí nos dice que esta resulta económica, viable y sostenible, y es que creo que debemos de quitarnos ciertos estigmas que tenemos en relación a la nutrición y que es verdaderamente impresionante lo que la educación puede hacer, es decir nos enseña como poder aprovechar los alimentos y recursos que tenemos a nuestro alcance para poder llevar una vida saludable, y no solo eso también capacita a los padres de familia para que ellos puedan inculcarle a las próximas generaciones que la nutrición es esencial en la vida de cada uno.

Sabemos bien que la nutrición tiene un alcance muy extenso, y que contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional, pero principalmente en todo aquello que influya en el

consumo de alimentos y las prácticas dietéticas, los hábitos alimentarios y la correcta compra de alimentos, la preparación de estos y las condiciones ambientales. Y es aquí en donde nos damos cuenta que la diferencia que existe en nuestra nutrición son las prácticas que nuestra educación puede modificar “Tabúes alimentarios, hábitos dietéticos y de consumo de refrigerios que están muy arraigados, decisiones con respecto a la producción agrícola, la distribución de alimentos en la familia, ideas sobre alimentación infantil, publicidad engañosa de alimentos, ignorancia en materia de higiene de los alimentos o actitudes negativas frente a las hortalizas” ( )

En muchas ocasiones no vemos necesario que el niño, adolescente o el papá reciban educación nutricional, pero no es así, puesto que esta es necesaria en todos los aspectos para poder proteger la salud de toda la población. Ya que es imprescindible que las mujeres conozcan que deben alimentarse bien ellas mismas, que únicamente deben amamantar a sus hijos durante los primeros seis meses, y después de eso darle al bebé alimento que sean complementarios ricos y nutritivos. Otra etapa que es muy importante es la de los niños, ya que es el momento exacto para ir formando en ellos los hábitos nutricionales, la manera en la que ellos deben comer y que alimentos son los que deben incluir en su plan alimenticio, evitando el consumo excesivo de todas aquellas frituras, dulces y alimentos con grasas saturadas; pero no solamente vamos a hacer énfasis en los niños y las mujeres, si no en sus esposos ya que como pareja tiene la tarea y obligación de brindarle una buena alimentación a sus hijos, ya que es su derecho tener una buena alimentación, esto se hace con el fin de que los diferentes líderes de familia sepan cómo inculcarles a sus hijos e hijas la manera correcta de comer, los alimentos que son adecuados para su salud y con ellos hacer conscientes a la familia entera.

“Actualmente se dispone de una cantidad considerable de conocimiento y experiencias sobre la educación nutricional orientada a la acción que funciona. La práctica y la motivación tienen el mismo valor que la información y el entendimiento” como bien lo menciona en el documentos muchas de las estrategias que han sido implementadas tienen resultados positivos.

Creo que como estudiante de medicina el saber que la nutrición es algo que no tomamos en cuenta me entristece mucho, debido a que esto es la base fundamental e importante para poder llevar una vida saludable, creo que la educación nutricional hoy más que nunca me convence que como partícipe del área de salud, debemos concientizar a la población a que debe llevar una buena alimentación, a que el vivir en una colonia no es excusa para no tener una vida saludable, porque podemos remplazar muchos alimentos por otros que nos dan los mismo nutrientes o son muy parecidos a ellos, incluso podemos explotar todas aquellas siembras que las personas realizan, enseñarles a hacer huertas y no solo en una colonia, también en las zonas urbanas. Creo firmemente que si todos nosotros le diéramos la importancia que se merece, muchas de las enfermedades en donde desgraciadamente hoy en día somos primeros lugares, disminuirían demasiado, la obesidad, la diabetes, la presión alta, y muchas más enfermedades serian controladas si nosotros pusiéramos el empeño y dedicación en mejorar nuestros hábitos alimenticios y estilos de vida y también el quitarnos muchos de los estímulos que tenemos como el de que

solamente realizando ejercicio tendremos una vida saludable, cuando sabemos que de un 100% un 90% corresponde a llevar una buena alimentación y un 10% a realizar actividad física.

Espero que en un futuro seamos una población consiente de lo que consumimos, que queramos mejorar nuestros hábitos alimenticios, nuestros estilos de vida para poder disminuir muchas enfermedades de las que hoy en día tenemos y son una causa de muerte.

#### Referencia Bibliográfica

La importancia de la educación nutricional, FAO, 2011,  
<http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>