



Leo Dan De Jesús Márquez Albores

**Profesor: Lic. Daniela Rodríguez
Martínez**

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

NUTRICIÓN

Semestre 3 Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de agosto del 2020

La educación alimentaria son todas aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias además otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar Es por eso que en el presente ensayo vamos a conocer un poco en que se basa la educación nutricional, considero que es de suma importancia abordar un poco de este tema ya que según la nota proporcionada en clase menciona que más del 900 millones de personas padecen desnutrición y 170 millones de niños sufren insuficiencia ponderal.

Hoy en día alimentarse parece a simple vista sencillo porque es algo que todos hacemos a diario y además, varias veces al día. Sin embargo, alimentarse bien no es tan fácil como parece debido a muchos factores que influyen en nuestra alimentación; la disponibilidad de alimentos, la economía, la cultura y tradiciones de cada lugar, el tiempo disponible para cocinar, la desinformación sobre los alimentos (mitos y creencias limitantes)...Hay una larga lista de cuestiones que nos dificulta tomar las mejores decisiones respecto a la comida que vamos a consumir.

En mi opinión considero que es de suma importancia conocer la técnica que utilizaremos para podemos educar a nuestros pacientes de cómo deben llevar una alimentación adecuada para prevenir distintas enfermedades por un desorden alimenticio, tales como lo son: hipertensión, Diabetes tipo II, y obesidad o de lo contrario desarrollar enfermedades como la desnutrición que puede desencadenar mas enfermedades si no es controlado a tiempo , pero lo importante es identificar de qué manera podemos promocionar la salud educando a las personas de su adecuada alimentación que debe llevar de acuerdo a su cultura y manera en la que vive oportandole vitaminas y nutrientes a través de una comida adecuada

Para abordar este tema debo considerar algo importante en la lectura ya que mencionaba que la educación es una herramienta más contundente que tenemos, debido a que mediante ella, es posible construir una nueva relación positiva hacia la comida y prevenir los potenciales problemas de salud. Algo muy importante que considero es que necesario invertir más y mejor en educación nutricional para promocionar los hábitos saludables a la sociedad porque a pesar de que se hacen esfuerzos para ello no son suficientes. Cuando hablamos de educación nutricional un claro ejemplo es cuando se imparte en las escuelas, aunque se contempla dentro del currículum escolar, se hace de una forma muy superficial e insuficiente para poder transmitir e instaurar en los niños y niñas los buenos hábitos saludables de alimentación.

En cuanto al derecho a la alimentación el artículo mencionaba que la necesidad de educación nutricional se ha visto muy necesaria para aumentar el derecho a una buena alimentación. Es importante saber que el público necesita ser informado y enseñado para ser conscientes cuales son los factores de riesgo que contribuyen en una mala alimentación, todo ser humano tiene derecho a una alimentación adecuada y tiene el derecho fundamental a no padecer hambre, según las normas internacionales de derechos humanos. El derecho a una alimentación adecuada comprende los aspectos cuantitativos, cualitativos y de aceptabilidad cultural.

La promoción de regímenes alimentarios nutricionalmente adecuados para todos los consumidores es una meta fundamental de la FAO y un elemento crucial de la labor esencial de las Naciones Unidas encaminada a mejorar la salud y el bienestar de las poblaciones a sí de fomentar el apoyo social y económica de las personas de bajos recursos que sufren algún tipo de desorden alimenticio.

Es necesario dar a conocer también lo que mencionaba la FAO en el artículo, decía que se encargaba de promover la buena alimentación familiar y complementaria mediante el intercambio de conocimientos teóricos y prácticos sobre la manera de hacer óptimo el uso de los alimentos disponibles en una determinada región además de que menciona que es importante capacitar a los extensionistas en el ámbito de salud y agricultura quienes promueven la nutrición comunitaria para que contribuyan su proceso.

Entre sus actividades especiales están;

Sensibilización del público mediante directrices dietéticas de ámbito nacional:

Se basa en educar al consumo de alimentos adecuados así como lo que respecta a la cantidad adecuada de los alimentos y su combinación, la FAO en esta ocasión apoya a las instituciones a la producción de alimentos y forma consejos dietéticos dirigidos al público

Mejora de alimentación materna y de los niños:

En este apartado se aborda como la madre debe alimentarse de manera adecuada ya que si no se alimenta de manera correcta el lactante también será lento en su crecimiento ya que no le aportara los nutrimentos necesarios para otorgarle a su bebe, es por eso que FAO implemento una serie de prácticas y regímenes alimentarios recomendados para las madres y los bebes en pleno crecimiento.

Vinculación entre la nutrición y la agricultura familiar:

Consultando la lectura opino que que la agricultura ha sido muy importantes en el ámbito de la nutrición ya que en los pueblos se cosechan diferentes tipos de verduras y frutas que son exportados a diferentes lugares del país además de que se encargan de engordar al ganado vacuno para su consumo entonces la agricultura influye en la nutrición ya que a través de estas cosechas los niños pueden obtener sus vitaminas necesarias para su crecimiento y desarrollo.

Promoción y educación en escuelas

Esta estrategia se me hace muy interesante ya que en las escuelas es donde podemos iniciar dándole la mejor alimentación de los niños, fundamentando en que la buena alimentación ayuda al niño a su mejor desarrollo y su crecimiento, ahí se pueden proporcionar frutas y verduras, aguas embotelladas, y otras cosas nutritivas que los niños de las primarias pueden comer sanamente, también se puede implementar la educación física que va apegada a la nutrición ya que tenemos que esforzarnos para poder llevar una alimentación adecuada y de esa manera reducir los niveles de sobre peso y obesidad así como la desnutrición en los niños de México.

En conclusión en el desarrollo de esta actividad pude entender la suma importancia que tiene educar a los pacientes de su buena alimentación, también fue muy importante conocer los diferentes métodos que la FAO nos proporciona y nos explica cómo debemos educar a los niños, adolescentes, mujeres embarazadas y lactancia, así como a los adultos mayores. Tanto en los países pobres (por escasez de alimentos) como en los enriquecidos, por exceso de los mismos, encontramos diversas dificultades y patologías asociadas a la alimentación como la desnutrición, la obesidad y el sobrepeso, las enfermedades cardiovasculares, los trastornos alimentarios, etc. Cada vez observamos mayor índice de enfermedades relacionadas con la alimentación y diferentes estudios demuestran que esta tendencia irá en auge en los próximos años. Por eso es de suma importancia implementar la educación nutricional y reducir un desorden alimenticio

Una razón más para respaldar la necesidad de la educación nutricional la situó en la economía. La sanidad pública invierte al año cantidades ingentes de dinero en tratamiento y atención de las enfermedades asociadas a la alimentación, en su mayoría enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y el tratamiento de estas enfermedades supone una carga enorme para el gasto público y sería más sencillo y efectivo invertir en educación nutricional como prevención para reducir estos costes. Por ello, no nos queda más que insistir en la necesidad de una educación integral que contemple una educación nutricional adecuada y suficiente para poder revertir la situación que hoy en día tenemos y generar una sociedad más saludable, informada y feliz.

BIBLIOGRAFIA

Artículo proporcionado en clase

<http://www.fao.org/ag/humannutrition/3177902a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>