



Nombre de alumnos: Oded Yazmin Sánchez Alcázar

Nombre del profesor: Rodríguez Martínez Daniela

Nombre del trabajo: Act.2 ensayo una buena educación nutricional.

Materia: Nutrición

Grado: 3

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: A

sanch

Comitán de Domínguez Chiapas

En el presente ensayo hablaremos de la importancia de la educación nutricional. Alimentos, todos necesitamos alimentos, los alimentos son fundamentales para la vida no solo para no pasar hambre sino también para lograr una mezcla adecuada para conseguir todos los nutrientes que necesitamos, sin alimentos nos enfermaríamos o moriríamos. Para ello contamos con la FAO que trata de mejorar la dieta y aumentar los niveles de nutrición brindando herramientas apoyo para una buena educación nutricional y que las personas tomen buenas decisiones al momento de elegir que comer porque desafortunadamente vivimos en un país donde una malnutrición esta muy presente, durante la niñez una desnutrición tiene consecuencias negativos en el futuro con cada niño y niña como tallas bajas, un sistema inmunológico débil pero además existen otros problemas presentes en México que van de la mano con una educación nutricional como el sobrepeso y la obesidad los cuales son factores que nos predisponen a la aparición de enfermedades como diabetes, problemas circulatorio de corazón que obviamente y lamentablemente afectan la calidad de vida, la educación nutricional impacta en la salud y en la vida de cada ser humano yo creo que muchas veces no tenemos la conciencia de eso y en ocasiones comemos lo que hay, lo que se atraviesa que se atraviesa sin pensar que va a tener un impacto en nuestra salud , es muy importante y sobre todo en estas nuevas generaciones que les está tocando todo este tema del procesado y muchas veces todo esto llega a la mesa debemos realmente conciencia mas cuando hay un niño en casa, existen ocasiones que no saben diferenciar entre un pepino de una calabaza aunque parezca sin importancia, es difícil y triste entender que ellos no puedan diferenciar o no conozcan lo básico de frutas y verduras de lo que consiste una buena nutrición porque es su derecho y es algo que van a usar toda su vida, recordemos que México tiene una gastronomía maravillosa y entonces es una cosa rara que somos un país muy reconocido por nuestra gastronomía mucha diversidad de alimentos y que tengamos estas problemáticas tan severas del porque los niños no les están enseñando la gran importancia de una educación nutricional recordemos que ellos son el futuro del mañana.

Una buena educación nutricional

“La educación nutricional es necesaria en todos los ámbitos para proteger la salud de la población. ” (FAO,2011)

La educación nutricional es muy importante porque hoy en día hay una gran complejidad para la elección de los alimentos una amplia variedad de comida procesada lo que causa una gran confusión en nosotros al ir de compras, una buena educación saludable te ayuda a tener una mejor elección de alimentos a pesar de que nos bombardeen de publicidad alimentaria todo el tiempo nos ayuda a no dejarnos llevar sin siquiera conocer los productos. La educación nutricional no sólo debe promover el cambio sino favorecer por medio de acciones para que las personas se motiven para cambiar realmente todo debemos hacer un esfuerzo de un cambio y poner nuestro granito de arena porque de esta manera prevenimos enfermedades. Pero por otro lado la educación nutricional viene de la mano con el derecho a la alimentación, Para ellos el estado debe proveer una atmósfera en la que las personas puedan realizar una producción de sus alimentos, el cultivo, la ganadería y la pesca entre otros. El derecho a la alimentación es un derecho indispensable toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure así como a su familia la salud, bienestar y en especial la alimentación y que esta este de alguna manera disponible, sea suficiente para cada familia además por supuesto que sea de fácil accesibilidad para poder adquirir todos los nutrientes necesarios. Además para ello se encuentra la FAO la cual tiene una gran misión la cual es elevar los niveles de nutrición, mejorar el rendimiento agrícola, mejorar las condiciones de la población rural y contribuir a la expansión de la economía mundial, porque desafortunadamente muchas familias no tienen los medios para comprar los suficientes alimentos nutritivos como fruta fresca, verdura, carne y leche además como sabemos las bebidas y los alimentos con alto nivel de azúcar, sal y grasa son baratos y fáciles de encontrar y pues esto crea un alto nivel de personas con sobrepeso u obesidad, ya sea para países pobres y ricos pero realmente no hay que irnos tan lejos en nuestros alrededores lo vemos tanto el sobrepeso como la desnutrición, no nos olvidemos que en este tema también podemos incluir y promover la lactancia materna con el fin que los niños crezcan

sanos y de igual manera educar e informar a los consumidores para que hagan elecciones saludables para proteger a la población

He llegado a la conclusión que la alimentación es muy importante afecta a todo el organismo como el cerebro, el cerebro es como un motor, este motor tiene una gasolina por así decirlo, que es un neurotransmisor que se llama dopamina. Tenemos que encontrar formas de rellenar constantemente la dopamina. Y para que este motor funcione, tenemos que cuidar el cuerpo a este lo cuidamos durmiendo bien cuando no dormimos tendremos alteraciones. Por eso cuando no dormimos muchas veces estamos descontrolados, no nos concentramos pero comiendo bien, haciendo ejercicio y dormir bien mejora todas las funciones mentales. Y dentro de la alimentación hay que comer muy variado y de todo, es importante el desayuno. Existen varios estudios que hablan de la importancia del desayuno el puede mejorar el humor, hace que bajemos de peso, pensándolo bien yo no conozco ningún medicamento que haga tanto. No hace falta tomar pastillas para rellenarnos de sustancias simplemente seguir una buena educación nutricional. Es muy importante desayunar bien. Muchas veces cometemos errores respecto a la alimentación . en ocasiones preferimos comprar algo que ya está transformado y que es fácil pero la cocina saludable no tiene por qué ser compleja. El error mas bien es haber olvidado nuestros alimentos básicos y haberlos sustituido por alimentos procesados y es simplemente ir a un parque y ver cuántos niños están comiendo alimentos de bolsita y cuántos están comiendo fruta. Desde mi punto de vista si es importante sentarse a comer con la familia porque crea un efecto sobre la familia. Y nos ponemos hablar me sorprende que haya casas en que las familias no hablen al momento de comer de alguna manera eso me parece importante dentro de la nutrición además de que obviamente se coma bien poco procesado y todo eso, pero sobre todo el placer de sentarse a comer, a cocinar, el placer de disfrutar de nuestras familias porque aqui la nutrición es una herramienta tremendamente válida y útil cuando comes con tu familia, cocinas con tu familia, cuando pasas más tiempo con tu familia, simplemente con ellos, con todo el resto del mundo desconectado por que es ahí cuando puedes aconsejar a las personas que mas amas de la importancia de una buena nutrición, en lo personal para mi este tema

me llama mucho la atención, ¿Por qué? Porque vamos al supermercado y las tentaciones son grandes y nos podemos equivocar fácilmente. A veces podemos ver un producto que ponga: "Rico en hierro", y que sea un pan es decir, la cantidad de hierro que tiene ese producto de pastelería es de risa si lo comparamos con una lata de sardinas, a veces escucho decir a mis abuelos que es que antes se comía mejor que ahora pero también me dicen que antes se comía lo que se podía y cuando se podía, antes no había la variedad de alimentos que tenemos ahora. Ahora tú te vas a cualquier supermercado y tenemos una variedad de productos durante todo el año que si nos podemos a pensar no tenemos ningún problema para hacer una dieta equilibrada, en los pueblos había lo que había en la temporada. Había temporadas que se comía una cosa y temporadas que se comía otra porque no había para elegir pero realmente podemos recuperar aquellas costumbres de comer saludable todo esta en nosotros de lograr una buena educación nutricional.

Referencia bibliográfica:

FAO. (2011). La importancia de la educación nutricional. Roma: Fiat Panis.