

**Nombre del alumno: Jonatan
Emmanuel Silva López**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela
Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Importancia de
la educación nutricional.**

Materia: Nutrición

Grado: 3.

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Agosto de 2020.

Introducción:

Este ensayo trata principalmente para conocer todos los aspectos y hábitos alimenticios de la población. Hoy en día padecemos de diversas enfermedades ocasionadas principalmente por la alimentación que no es adecuada. Tenemos deficiencias como es la desnutrición, tenemos al igual excesos que proviene sobrepeso, obesidad. La población debe saber sobre su alimentación, desde que está comiendo y el daño o la consecuencia que le puede ocasionar, al igual hay alimentos muy beneficiosos que nos proporcionan energía, inmunidad, animo, estabilidad en nuestra vida cotidiana. La alimentación es la base para poder hacer todo, desde realizar un trabajo y otros aspectos de nuestra vida cotidiana. La mala alimentación y nutrición es un problema que ha venido desde hace años, es un problema mundial, pero algunos países tienen una mayor población con sobrepeso, obesidad, como tal México, algunos estados con más desnutrición, por ejemplo, Chiapas. En este caso depende mucho desde los ingresos en el hogar, la falta de empleos en ciertos lugares, la agricultura, ganadería, cabe mencionar que van de la mano, por esto mismo muchas personas tienen deficiencia de ingresos y les afecta drásticamente. También una población muy importante sobre la mala nutrición, salud y alimentación son los niños que entran en las escuelas, desde preescolar hasta secundaria o hasta cabe mencionar el nivel medio superior, ya que en las escuelas ofrecen variedad de alimentos poco nutritivos y muchas veces no muy bien cocinados, las golosinas que ofrecen en las tienditas, en las cafeterías, algunos niños les mandan algo para comer, el lunch, agua natural, pero estadísticamente son muy pocos los padres que inculcan esta dieta correcta a sus hijos, muchos padres trabajan, no tienen mucho tiempo para sus hijos y el afectado es el niño, adolescente.

Nutrición:

Una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, formada por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. Una dieta saludable permite mantener un peso corporal apropiado y equilibrado en su composición (el porcentaje de grasa y músculo del organismo) y garantiza la capacidad para llevar a cabo las actividades físicas y mentales cotidianas.

Si el consumo de alimentos es excesivo, se es más propenso a la obesidad. Asimismo, si se ingieren grandes cantidades de ciertos nutrientes, por lo general vitaminas o minerales, los efectos pueden ser nocivos (toxicidad). Si la persona afectada no consume suficientes nutrientes puede aparecer desnutrición, dando lugar a un trastorno por carencia nutricional.

Nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

El cuerpo necesita nutrientes para funcionar adecuadamente. Los nutrientes necesarios son los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas, las vitaminas y los minerales. El organismo obtiene estos nutrientes de los alimentos.

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales
- Sal
- Ácidos grasos

La educación nutricional es necesaria en todos los ámbitos para proteger la salud de la población.

Como bien menciona el documento, hay que cuidar muy bien la nutrición de los hijos, en el caso de las embarazadas, deben alimentarse adecuadamente, tener una dieta correcta, consumir vitaminas, ácido fólico, hierro, para que el bebé no tenga deficiencias o consecuencias durante su nacimiento.

Los niños en edad escolar, que es el momento decisivo para formar buenos hábitos alimentarios adecuados, deben aprender a comer diversas frutas y hortalizas y disfrutar de ellas evitando a la vez el exceso de dulces, bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de sal.

La educación nutricional, es una serie de actividades de aprendizaje cuyo objetivo es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimenticios y de otro tipo relacionados con la nutrición que fomentan la salud y el bienestar.

En las escuelas hay que crear estrategias para crear un entorno propicio. Por ejemplo, en las escuelas pueden transmitirse mensajes prácticos pero poderosos por medio de las mercancías de los vendedores de alimentos, las prácticas de lavado de manos, las comidas escolares, los refrigerios, etcétera.

Como bien menciona, el gobierno puede esforzarse por crear un entorno propicio, por ejemplo, fijando normas para que las comidas escolares sean sanas, insistiendo que la información y el etiquetado sean precisos e imponiendo restricciones a la publicidad de alimentos destinados a los niños.

Para educar en el consumo de alimentos adecuados, así como en lo que respecta a la cantidad adecuada de alimentos y su combinación, la FAO presta apoyo al establecimiento de directrices dietéticas basadas en alimentos que presentan las necesidades nacionales en materia de nutrición en forma de consejos estéticos sencillos dirigidos al público en general y ayuda a las instituciones nacionales a elaborar material de divulgación.

Es decir toda esta parte de algunas instituciones que pretenden la mejora de la alimentación y por índole la salud del individuo, hacen promoción para ayudar a la población en general, en este caso la FAO.

Conclusión:

Entendiendo correctamente la nutrición, sabemos que abarca gran cantidad de temas, desde la parte económica, la parte del gobierno y de los hábitos del ser humano, también muchas veces influye la cultura y tradiciones en la alimentación de lagunas comunidades. En si la alimentación es muy importante para la vitalidad del ser humano, para que este pueda realizar las distintas actividades cotidianas, es por eso que hacemos interfaz o paréntesis en el tema de la nutrición.

(nutricional, 2011)

Bibliografía:

Nutricional, G. d. (2011). La importancia de la Educación Nutricional . Roma, 1-16.