

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición.

Trabajo:

Actividad 2 Ensayo

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumno:

Ulises Osorio Contreras

Semestre y grupo:

3º "A"

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



La importancia de la educación nutricional

La educación nutricional es el proceso por el cual las creencias y las actitudes, la influencias Ambientales y los conocimientos acerca de los alimentos nos conllevan al establecimiento de hábitos alimentarios prácticos y acordes con las necesidades individuales. En el mundo cada vez hay más problemas de enfermedades no transmisibles como la desnutrición, obesidad, sobre peso que al final dañaran el bienestar y salud del individuo. Uno de los grandes problemas que sufre la sociedad es un desarrollo social y económico bajos, ya que para problemas de comunidades indígenas en uno de los primeros problemas por no tener lo necesario para una mejor nutrición y un mayor crecimiento.

La educación nutricional no solo incluye información en materia de nutrición, sino que se trata de un tipo de enseñanza orientada a la acción, que facilita la adopción voluntaria y natural de hábitos alimentarios que fomenten el bienestar. Se trata de un proceso en el que se aprende a elegir y disfrutar de todos los alimentos y conocer la frecuencia y cantidad recomendada de cada uno de ellos, pero también se comprende el beneficio que implica su consumo para el cuerpo. La seguridad alimentaria Implica el cumplimiento de los aspectos. Una oferta y disponibilidad de alimentos adecuados. La estabilidad de la oferta sin fluctuaciones ni escasez en función de la estación del año. El acceso a los alimentos o la capacidad para adquirirlos. La buena calidad e inocuidad de los alimentos.

La FAO juega un gran papel importante en la nutrición, consiste en elevar los niveles de nutrición, mejorar el rendimiento de los productos agrícolas, mejorar las condiciones de la población rural y contribuir a la expansión de la economía mundial. (FAO)

La educación nutricional como una estrategia preferente para la sociedad para la distinción de alimentos que son actos para una mejor salud para sus cuerpos ya que el cuerpo es un templo y hay que cuidarlo para que tengamos un mejor funcionamiento. A la población se le hace una evaluación de su alimentación que lleva, para ayudar y aconsejar una mejor manera de consumir y que alimentos consumir para una mejor salud. Los derechos a la alimentación son necesarios para la educación nutricional para la capacitación de la sociedad para que los individuos obtengan información, esta facilidad de obtención de la información que se da, busca a dar conocer la producción agrícola que estos pueden procesar en sus hogares para una obtención fácil. Ya que en una comunidad hay bajos recursos económicos sufren escases de alimentación, para esta situación como encargados para hacer epidemiología nos apoyamos con las autoridades para poder hacer un control de los habitantes y poder hacer una conferencia y demos a tratar la situación, ya que el gobierno nos apoya con recursos, las ideas iniciales es que pueda hacerse un huerto de alimentos para su propio consumo, este tipo de trabajo solo se le enseña a la comunidad para que ellos más adelante lo pueden elaborar solos. La evaluación es para la protección a la salud de la población, pero los recursos públicos son escasos, para la evaluación infantil son usadas las medidas antropométricas para tomar las medidas correctas del infante, hay que hacer sus recomendaciones al tutor del pequeño para que le lleve una buena alimentación para el niño. Para un bebe siempre hay que recomendar alimentos complementarios ricos y muy nutritivos sin dejar de amamantarlo, y llevar un control para que crezca adecuadamente. Llevar una buena nutrición, es llevar una mejor vida.

Referencia bibliografica:

<http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>