



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Trabajo:

Actividad 2: ensayo sobre la importancia de la educación
nutricional

Docente:

Rodríguez Martínez Daniela

Alumno:

Gordillo López José Luis

Semestre y grupo:

3º "A"

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

Introducción

La educación en nutrición, es entendida como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adaptación voluntaria de conductas alimentarias y otras relacionadas con la nutrición, que conduzcan efectivamente a la salud y al bienestar, ha sido reconocida como uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación en el mundo.

La comunicación social cumple un papel importante en los procesos de interacción y cambio que se dan en la sociedad. La transformación de los estilos de vida y comportamientos saludables se derivan de lo que los individuos sienten, piensan y conocen, así como de la herencia, la cultura, el nivel educativo y la situación socioeconómica en que se desarrollan. A través de la comunicación social se incrementa el conocimiento, hay intercambio de saberes, se establecen principios, prácticas y normas que afectan a todos en su conjunto. En las sociedades, las prácticas alimentarias y nutricionales se ven afectadas por la forma de comunicarse; por ejemplo, en las familias, durante las comidas, se establecen reglas tácitas que varían de cultura en cultura.

La comunicación cumple tres funciones: informar, educar y movilizar. En la primera, se privilegia la capacidad de la comunicación para distribuir datos útiles para el logro de determinados objetivos; la segunda, privilegia la capacidad pedagógica de la comunicación, bien sea como mediadora para el intercambio simbólico, como proveedora de insumos útiles para la construcción de nuevos saberes o como portadora de elementos culturales que permiten a los interlocutores trascender de la existentes en el lugar, es decir, utilizar una estrategia de multimedios información a la formación(contextualizar la información), y la tercera, aprovecha la capacidad de la comunicación para incitar a la acción de diversas áreas y campos como el autocuidado, la participación social, la gestión de recursos, la vigilancia y el control de servicios y programas, entre otros.

En concordancia con lo anterior, las actividades de educación nutricional deben basarse en el estudio de conductas, actitudes y prácticas de los grupos de población a los cuales se dirigen las acciones. Así mismo, es conveniente utilizar los medios de comunicación.

Nunca podrá resaltarse lo suficiente, la importancia que tiene para el ser humano la educación en su comportamiento durante toda su vida.

Todo ser viviente, entre ellos nosotros, cumple con un ciclo vital, que se inicia con la concepción y luego con el desarrollo del organismo. Para crecer y desarrollarse cualquier organismo precisa consumir una serie de elementos, los cuales son aportados por los alimentos.

Es preciso que desde la educación inicial se creen hábitos alimenticios adecuados, indicándole a la madre si es el caso o a la persona encargada de preparar los alimentos del niño, cuál debe ser la alimentación más adecuada para el niño, su forma de preparación, los horarios y sobre todo los alimentos y productos que deben ser evitados para no crear la costumbre de su ingestión por parte del niño de mayor edad y luego como adolescente y adulto, porque los hábitos alimenticios se crean desde la infancia.

La educación nutricional promueve la creación de hábitos alimentarios sanos para toda la vida, ya que dota a las personas de “cultura nutricional” para que puedan tomar las decisiones adecuadas y adaptarse a un mundo cambiante. También las capacita para seleccionar, preparar y conservar alimentos de alto valor nutritivo, alimentar adecuadamente a bebés y niños pequeños, comprar de forma inteligente, experimentar con productos nuevos y contrastar sus experiencias con familiares y otros miembros de la comunidad

Además, los consumidores necesitan información y capacitación para ser conscientes de sus derechos en materia de alimentación y aprender a participar en la adopción de decisiones que le afectan.

Todo lo ya comentando anteriormente lo podemos relacionar con nuestro México que no tenemos un hábito de comer saludable, cuando salimos a la calle nos paramos a comer en puestos, fondas o taquerías que no sabemos realmente como están preparando esos alimentos y se nos hace más fácil comprar eso que ir a un mercado, comprar tus cosas como son frutas, verduras y leguminosas para así llevarlos a preparar a casa, pero a veces muchos de nosotros no tenemos el tiempo

suficiente o simplemente por pereza hacemos los que hacemos y claro que eso las generaciones lo aprenden de papá y mamá, se repiten y ahí es donde vienen las enfermedades diarreicas.

Nosotros como profesionales de la salud nos debemos comprometer a enseñar y explicar que es una buena alimentación por medio de pláticas en escuelas, pueblos. Utilizando como son carteles llamativos, dinámicas o una feria de la nutrición.

También podemos pedir ayuda al gobierno implementando políticas que obliguen a la población en tener una buena alimentación como es el caso del estado de Oaxaca donde ya prohibieron la venta de golosinas y comida chatarra a menores de edad para así disminuir los casos de sobre peso, obesidad y, desnutrición para que pueda bajar el índice de mortalidad y de la enfermedades que ellos tienen a consecuencia de eso. Para mí, en lo particular, eso está muy bien porque cuando tú le das su gasto por así decir a un niño lo primero que se vas es la tienda y lo gasta en golosinas y en comida chatarra, en lugar de un alimento que contenga vitaminas para favorecer su crecimiento y desarrollo.

Conclusión

Del artículo leído he llegado a la conclusión de que la educación nutricional no se debe enfocar solo en el momento de la comida si no que debe existir una inmersión, es decir, debe estar presente en todo el ambiente del niño. El contenido debe relacionarse con estos aspectos nutricionales y disponer de temas que se dediquen a ello. Se debe fomentar actividades, que fomente unos hábitos saludables.

Estos cambios no suponen grandes dispendios de dinero ni de esfuerzo, pero deben incorporarse en la vida de las personas y en los sistemas de salud, enseñanza y agricultura como mentalidad práctica y no como una serie de proyectos o experimentos limitados o buenos consejos.

En la mayoría de las situaciones la educación puede marcar diferencias en la lucha contra la nutrición deficiente, y en muchas de ellas se trata del factor fundamental.

Para disminuir el problema de la obesidad infantil, el ambiente que rodea a los niños tanto en la escuela como en casa, debe fomentar unos hábitos alimenticios saludables y la práctica de actividad física regular. La salud de hoy y de mañana depende de ello.

“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte” (Francisco VI)