



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Docente:

Daniela Rodríguez

Alumno:

Minerva Reveles Avalos

Semestre y grupo:

3 "B"

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

INTRODUCCIÓN:

En el mundo existen importantes problemas derivadas de una mala nutrición como es la desnutrición, obesidad, avitaminosis y otras enfermedades crónicas que van en aumento y se pueden observar aun en niños pequeños, lo que lleva a una deficiencia en el desarrollo físico, mental, enfermedades crónicas y muerte, con repercusión en el desarrollo socioeconómico, a pesar de todos los esfuerzos de los gobiernos y asociaciones mundiales.

Los países y las personas dedicadas al cuidado de la salud se deben enfocar en la educación de la población sobre el consumo de alimentos en cantidad y calidad adecuada, para disminuir todos estos problemas.

Esta es una meta fundamental para la FAO y las Naciones Unidas, para poder mejorar la salud y por lo tanto el bienestar de los individuos que se traduce en un buen desarrollo social y económico para todas las naciones.

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL:

Es primordial que se establezca una relación entre la ganadería, la agricultura, la salud y la nutrición con los gobiernos de cada país para asegurar que los alimentos lleguen a todos los individuos y al mismo tiempo abrir fuentes de ingresos para que su capacidad de adquisición de las familias sea la suficiente, y puedan consumir alimentos en cantidad, calidad adecuada.

La FAO tiene un papel importante ya que su meta es “elevar los niveles de nutrición, mejorar la producción agrícola, condiciones de la población rural y expandir la economía mundial”, contribuye a la implementación de políticas, planificación, evaluación de programas para mejorar la nutrición de la población, evalúa las necesidades de nutrientes y de la nutrición, asegurando de esta manera una buena educación nutricional y alimentación de buena calidad e higiene, adecuada a cada una de las culturas, teniendo un efecto benéfico en los padres a largo plazo y en la salud de los hijos. Lo que se traduce en un resultado eficaz para la economía, viable y sostenible.

Esto influye en el consumo de los alimentos y la dieta adecuada ya que mejora los hábitos de una buena alimentación y favorece a una buena compra así como a la preparación higiénica. Es importante trabajar en erradicar algunos tabús, hábitos alimenticios, la erradicación de alimentos chatarra con alto contenido en grasas, sal y azúcares así como la refrigeración o congelamiento de los alimentos, ideas sobre a alimentación infantil, publicidad, ignorancia en la higiene y favorecer la producción

huertos familiares y crianza de ganado menor logrando mejorar la alimentación en los hogares.

El Pacto Internacional dice claramente que los gobiernos están obligados a facilitar información y educación en materia de régimen alimentario adecuado, inocuidad de los alimentos, enfermedades de origen alimentario, etiquetado, elaboración, producción y preparación de alimentos. Y los cuidadores de la Salud deberán proporcionar educación nutricional, medio ambiente y nutrición. La educación nutricional es necesaria en todas las mujeres a las que se les debe enseñar a comer bien desde la infancia, durante el embarazo y la lactancia haciendo hincapié en la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses a sus hijos y continuar con una alimentación sana, nutritiva e higiénica hasta seguir amamantando hasta los 2 años, para fomentar un hábito adecuado sobre su alimentación, quitando alimentos muy dulces, salados o alto contenido en grasas, ya que con esto se formarían hombres, mujeres, familias, maestros y comunidades, una buena nutrición comunitaria, haciendo hincapié que lo que comen afecta fuertemente su vida futura y su salud, un niño durante sus primeros años de vida con una nutrición inadecuada tendrá como consecuencia talla baja con problemas en el coeficiente intelectual, enfermedades como obesidad y por lo tanto enfermedades degenerativas crónicas.

Debemos entender que la educación nutricional debe ir orientada a enseñar la manera de facilitar comportamientos alimenticios adecuados y con ello conservar la salud, siendo importante no olvidar incorporar la nutrición comunitaria y la promoción a la salud, sin lastimar su estilo de vida de los individuos, pero haciendo conciencia sobre la propaganda para la venta de alimentos chatarra.

Motivar a las personas para que lleven a la práctica la información bien entendida, es obligación de los prestadores para la salud a todos los niveles, así como el apoyo de maestros y padres de familia para lograr una comunidad sana con una muy buena alimentación, esto se puede llevar a cabo con diferentes estrategias como relatos de experiencias, permitiendo la participación de los grupos, diálogo y debates, carteles, folletos, fomentar el lavado de manos, comidas escolares, refrigerios, huertos escolares y familiares, así como invitar y permitir a otros sectores como apoyo para que se lleve a cabo a todos los niveles de la población.

La FAO propone la sensibilización de los consumidores en escuelas, trabajo, con programas de alimentación tanto rurales como urbanos, utilizando diferentes medios de comunicación para difundir información para la educación sobre una buena nutrición. Cuida todo el proceso para que los

alimentos lleguen a los hogares desde el cultivo, hasta la venta o adquisición de los mismos, cuidando la calidad y el precio e higiene; también promueve el rechazo al consumo y preparación de comida basura, así como la influencia de la sociedad y comercialización en el consumo de alimentos de calidad, mejorando con ello la calidad y estilo de vida.

Se encarga de establecer referencias, evaluar repercusiones, describir y explicar las metodologías, evaluar los elementos que se utilizan para la educación, realiza estudios longitudinales así como establece grupos de referencia con la finalidad de influir en las políticas y promueve una alimentación con diversos nutrimentos con una cantidad y combinación adecuada, influyendo en los comportamientos y creencias, motivando a las personas para que tengan una alimentación adecuada, sana y variada.

Se encarga también de la elaboración de guías y folletos a nivel nacional que ayudan a las políticas comerciales, agrícolas para la seguridad alimentaria fijando normas a las diferentes instituciones que participan.

Por otro lado los servicios agrarios y sanitarios deben coordinar sus asesoramientos y promover la educación nutricional, deberían establecerse vínculos también con los huertos escolares y los planes de estudio mejorando así el buen hábito y conocimiento de una buena alimentación, como huertos familiares con lo que se mejora la nutrición.

La FAO y el AGNDE colaboran con otros órganos del Sistema de Naciones Unidas, organizaciones internacionales y ONG para favorecer la información en seguridad alimenticia para los jóvenes, dando información sobre desnutrición, malnutrición y seguridad alimentaria para combatir el hambre, tiene sitios web con animaciones mostrando el derecho a la alimentación, dietas saludables.

AGNDE elabora y distribuye material con información con técnicas e instrumentos para el uso de especialistas, instructores, educadores de la nutrición, y se puede tener acceso en su sitio web sobre la educación nutricional y la sensibilización de los consumidores

CONCLUSION:

En materia de salud y educación alimentaria existen muchos problemas que el personal de salud, maestros, instructores e instituciones que apoyan, difunden y participan en los proyectos hechos por la FAO, AGNDE y ONG tanto a nivel nacional como Internacional ya que se le da prioridad a otros proyectos, deteniendo el avance de estos impidiendo que se erradique un mal hábito nutricional, ocasionando un aumento de enfermedades crónicas

desde los niños hasta los adultos dando por resultado que se vea afectada la economía familiar. Por eso es importante que se promuevan los grupos de apoyo en las comunidades, la creación de huertos familiares, escolares, promoción tanto en medios de comunicación como con el apoyo de maestros en las escuelas, la creación de aulas donde se les enseñe a los padres como adquirir, almacenar y preparar los alimentos, la creación de desayunos escolares, entregando folletos, fomentar el diálogo en las escuelas, y con los encargados de salud, para mejorar una buena higiene nutricional con una dieta suficiente y variada, modificando de esta manera el estilo de vida y manteniendo un crecimiento, desarrollo con salud en todos los individuos de una población, lo cual es el objetivo fundamental de la FAO.

La creación de sitios web de estas asociaciones permitirá una mejor alimentación y salud comunitaria.

BIBLIOGRAFIA:

Grupo de educación nutricional y de sensibilidad del consumidor de la FAO. (2011). La importancia de la educación nutricional. FAO. <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>