



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

Nutrióloga: Daniela Rodríguez Martínez

**Definición de conceptos y Ensayo de la importancia de la
educación nutricional**

Alumna: Guadalupe Elizabeth González González

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 21/08/2020.

Definir los siguientes conceptos:

1. Nutrición: Es el proceso biológico que tanto los seres humanos como vegetales tenemos para absorber de los alimentos los nutrientes necesarios para poder vivir.
2. Alimentación: Es la ingesta de alimentos para conseguir los nutrientes necesarios para obtener energía y es muy importante para poder desarrollarnos adecuadamente.
3. Dieta: Es todo el conjunto de sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos y constituye una forma de vivir.
4. Nutrimentos: son las sustancias que se encuentran en los alimentos.
5. Nutrientes : Son sustancias químicas formadas por moléculas unidas fuertemente entre sí
6. Macro nutrientes (definir cada uno (hidratos de carbono, lípidos y proteínas)
 - *Hidratos de carbono: son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos.
 - *lípidos: son moléculas hidrofóbicas e insolubles en agua, compuestos principalmente por carbono, oxígeno e hidrógeno.
 - *Proteínas: son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos.
7. Fibra soluble: atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión, además lentifica el proceso digestivo.
8. Fibra insoluble: Este tipo de fibra le aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.
9. Ácidos grasos: son parte esencial de la composición de la mayoría de grasas y aceites que podemos encontrar en el medio natural y en los seres vivos.
10. Micronutrientes : no desempeñan ningún papel energético, pero son indispensables para el buen funcionamiento del organismo.
 - * Vitaminas: Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.
 - *Minerales: Son los elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5 por ciento del peso corporal del organismo
 - *Oligoelementos: Los oligoelementos son sustancias químicas primordiales para el buen funcionamiento del organismo y que intervienen en el metabolismo.

La importancia de la educación nutricional



Hoy en día se puede observar que vivimos en un mundo donde cada vez hay más problemas en cuanto a la forma de alimentación, pues hay personas que no pueden dejar de comer y se vuelven obesos y hay otras personas que quieren bajar de peso y caen en trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia, es por eso que es de gran importancia tener conocimiento de la educación nutricional para poder evitar problemas como estos y poder vivir una

vida más plena.

Es necesario tener una alimentación saludable en la cual se obtengan los nutrientes necesarios que el cuerpo necesita para poder desarrollarse adecuadamente tanto físico como mentalmente. Una buena educación nutricional se adquiere cuando la población hace conciencia y se hace responsable del cuidado de su salud, pero esto se va a lograr mediante recomendaciones de la asistencia a un profesional en nutrición.

Hay un problema en los medios de comunicación como la televisión, radios y periódicos que ocasiona en la población el deseo de consumir alimentos grasosos y muy azucarados, por ejemplo las pizzas, hamburguesas, hotdogs y refrescos y es ahí donde se promueve más una mala alimentación y eso debe de cambiar lo antes posible, porque hay mucha gente que son consumidores activos y que viéndolo inmediatamente en la televisión salen corrido a comprar un jugo, refresco, hamburguesa que están viendo en la televisión.

Además la familia tiene un rol muy importante en cuanto a la educación nutricional, pues es ahí donde se consigue el hábito de comer lo que comemos. También es en la escuela donde tiene un lazo muy estrecho entre el hogar, pues es la segunda familia y es ahí donde también existe una gran influencia en cuanto a la alimentación correcta. Así también los padres deben colaborar en la enseñanza de buenos hábitos alimenticios y no dejárselo totalmente al sistema educativo.

La principal educación nutricional está en la familia así que la familia debe enseñar a tomar actitudes positivas hacia alimentos saludables como las frutas y verduras, tomar

suficientemente agua como también promover el ejercicio. Pero la escuela no se queda atrás pues debe de enseñar las bases de la nutrición de los alimentos y nutrientes y de enseñar la importancia tan grande que hay entre los hábitos alimenticios y la salud.

También la sociedad tiene un papel importante en la alimentación, pues es regido por costumbres alimenticios y este se va a notar más cuando se presentan festividades y entonces la comunidad debe de favorecerse de una alimentación saludable también, pero de igual forma como anteriormente se menciona es que hay que hacer promoción de una buena alimentación.

Los problemas que existen y dificultan en la actualidad llevar una correcta alimentación son por ejemplo tener horarios irregulares para desayunar, comer y cenar además estos se ven afectados aún más los fines de semana, otro problema grande es que acompañar las comidas con la televisión es una mala opción, porque al estar frente al televisor hace querer comer aún más y comer lentamente también puede ocurrir querer comer chucherías hasta terminar de ver lo que se está viendo ,otro problema es la monotonía en la alimentación cosa que no debe de ser así ,ya que nuestro cuerpo necesita de alimentos distintos donde se encuentran otros tipos de nutrientes que aporten a nuestro cuerpo la energía necesaria para poder realizar distintas actividades del día.

La educación nutricional es necesaria para toda la población, pero al haber tanta necesidad de esto y no contar con los recursos necesarios es difícil educar a toda la población es por eso que a embarazadas y los niños se les brinda más atención. Los ya que están en esa etapa de aprendizaje y se les hará más fácil adoptar este hábito de alimentación saludable.

En la infancia el principal núcleo es la familia, por lo cual esta será la encargada de la educación nutricional en esta etapa. Cuando el niño tiene un año y medio aproximadamente, acostumbrado a los líquidos rechaza nuevas texturas, por lo que es importante conocer que en ocasiones, son necesarias doce o quince exposiciones a un nuevo alimento para que un niño lo acepte. Si en ese momento los padres le dan otro alimento, provocarán que la alimentación del niño siempre se base en caprichos, conduciendo a las citadas dietas monótonas y carencias nutricionales. Ya a partir de este momento es necesario ayudar al niño a comer solo y a supervisarlo. Es en esta etapa también en la que se le debe enseñar al niño a adecuar sus necesidades en

horarios establecidos. Como también se mencionó anteriormente se debe de evitar la televisión durante las comidas, así como cualquier otro tipo de distracción. Es importante prestar atención en cuanto a la presentación de los platos con el objetivo de facilitar a los niños en tomar los alimentos que no sean de su agrado y más si es un alimento nuevo.

Como conclusión es que es muy importante tener educación nutricional, pues si la tenemos nos ayuda en gran manera para cuidar más de nosotros para así poder prevenir enfermedades y gozar de una mejor calidad de vida.

Referencia

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