



Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

NUTRICIÓN

Trabajo:
Ensayo de nutrición

Alumna:
Polet Viridiana Cruz Aguilar

Docente:
Daniela Rodríguez Martínez

Comitán de Domínguez, Chiapas a 21 de agosto del 2020

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

INTRODUCCIÓN:

Uno de los primeros problemas que se encuentran en el país es la desnutrición, la obesidad y se preguntaran ¿Por qué? Consta principalmente ya que no llevan una buena alimentación y una buena educación hacia como alimentarse, por la falta de las vitaminas, los minerales, sobre todo las proteínas y el cómo alimentarse.

Ha aumentado el número de personas que se encuentran con una enfermedad o una desnutrición más de 900 millones, no solo la alimentación es un factor importante si no también la actividad física en ella. Y a causa de ella se van desencadenando múltiples enfermedades

En la actualidad existen distintos países que hacen ejercen la educación hacia una mejor alimentación, como Chile le pone estampillas para reconocer los distintos alimentos que pueden tener un alto índice de grasa, azúcares y sales, gracias a ello ha ido un poco en menora las personas que sean obesas, o que se encuentren con una enfermedad, pero también por otro lado hay demasiadas personas que aún no captan el mensaje hacia los problemas que uno puede sufrir.

LA NUTRICION EN EL DESARROLLO

Importancia de la nutrición

Por muchos años las personas no le han dado la importancia suficiente a la alimentación, diciendo dichos tales como “Si esta gordita es porque esta sanita” o a la inversa “Si una persona esta delgada, tiene anemia o sufre de bulimia” pero no es así las personas obesas no están sanas y no también por que una persona este delgada se significa que sufra de alguna enfermedad alimentaria como la anemia o la bulimia. Por eso es importante tomar en cuenta la nutrición.

Han preparado iniciativas que van a orientar a las personas de la mal nutrición principalmente materna e infantil y sobre todo el fomento de la nutrición.

Seguridad alimentaria y nutricional

Están trabajando de la mano compañías de agricultura, salud y nutrición, donde se centraron mas en la alimentación ya que muchos alimentos que tienen etiquetas “sanas” suelen ser una estafa y tener azúcares, carbohidratos y sales de más. Uno de los alimentos que hace mención el artículo es el maíz, porque muchas industrias les ponen conservantes, le añaden azúcares o sales y cambia su valor nutricional ya que en su consumo no aumenta los micronutrientes mientras que la percepción es aún más grande ya que a veces no suele ser una alimentación familiar. Por eso la seguridad alimentaria tiene que ir incluido lo que es seguridad nutricional y las intervenciones en la materia para tener una mejor certeza de que el alimento si nos beneficia y nos aporta algo de nutrientes.

FUNCIÓN DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

La educación nutricional como estrategia preferente

La educación nutricional está incrementando su impacto hacia todas las personas pasando a primer plano como nos hace mención ya que reconoce su valor y la importancia que tiene en cada uno de nosotros, también se demuestra su comportamiento dietético y su estado nutricional, teniendo una buena educación nutricional las personas se pueden dar cuenta que es económica, viable y sobre todo sostenible, haciendo a un lado los alimentos que no aportan nada, haciendo un intercambio entre lo malo a lo bueno.

La educación alimentaria abarca un sinnúmero de puntos que van desde la compra de los alimentos, los hábitos hasta la preparación de ellos mismos ¿Por qué se hace? Ya que la gran parte de la deficiencia nutricional es por eso, pero se pueden modificar quitando a los tabúes, los hábitos dietéticos, las comidas restringidas o a grandes cantidades ayudando a entender mejor la alimentación infantil, sobre la publicidad que puede ser engañosas, la higiene de los alimentos, y las actitudes que suelen ser negativas a los alimentos saludables.

¿Quién debe recibir educación nutricional?

La educación debe ser para toda la población para tener una mejor calidad de vida no se le debe que privar a nadie principalmente a todas aquellas personas que no tienen la idea de la significancia de lo que es nutrición y si cuidan de alguien más como un niño y su hijo debe que saber cómo alimentarlo cumpliendo todos los requisitos que el necesita para un buen desarrollo y crecimiento pero no solo las madres se harán cargo de eso si no también de su conyugue a la familia y a toda la comunidad, también es muy importante que las personas que cuidan a una persona geriátrica deberán saber los cuidados nutricionales que tiene que llevar esa persona.

EVOLUCION DEL CONCEPTO DE EDUCACION NUTRICIONAL

¿En que consiste la educación nutricional?

La educación nutricional tiene muchos conceptos o definiciones ya que cada profesional lo define diferente, pero una de ellas es actividad de aprendizaje cuyo objeto es facilitar la adopción voluntaria de compartimentos alimentarios y de otros tipos relacionados con la nutrición que fomentan la salud y bienestar. Haciendo énfasis en sus estilos de vida de las personas y de los profesionales.

¿Cuándo resulta eficaz la nutrición?

- Experiencia en la practica
- Elaboración de modelos
- Aprendizaje basado en experiencias, ensayo y error
- Duración de las actividades
- Participación, dialogo y debates

Promoción de la educación nutricional en las escuelas

Las escuelas es uno de los principales en ver sobre la alimentación de cada estudiante es una edad adecuada en hacer la promoción los alimentos saludables, dándoles a saber que la comida saludable no es insípida, mala como ellos piensan si no también haciéndoles saber sobre los beneficios y las perjudicaciones que pueden tener si siguen consumiendo alimentos que no les aporten algún beneficio a su alimentación

Una buena alimentación es una gran ayuda hacia su desarrollo físico y por lo tanto también mental. Una de las causas que los niños no consumen o no saben tanto sobre la nutrición es porque los profesores deben que recibir alguna clase sobre la alimentación adecuada y hacerlo saber a cada niño y también hacia los padres de ellos.

Recursos y materiales didácticos e instrumentos a la planificación a una buena nutrición

Difundir lo que es la nutrición, una buena alimentación, realizar cursos sobre ello la promoción de la nutrición hacia todas aquellas personas que no saben o no le ponen importancia a su salud y también a aumentar su conocimiento de aquellos que ya tienen una noción.

CONCLUSIÓN

Una mala nutrición puede traer muchas desventajas hacia la salud, no saber sobre la nutrición ha sido uno de los principales problemas en el país porque se encuentran las enfermedades que hoy gobierna el país como es la obesidad y la desnutrición, por eso es importante empaparse en todo lo que abarca la nutrición.

Di tenemos una buena alimentación y una buena actividad física se puede gozar much la vida.

Bibliografía

FAO, G. D. (2011). LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION NUTRICIONAL. 16.