



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**Nutrición**

**“Ensayo de la importancia de la educación nutricional”**

**Docente:**

**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**Alumno: Alfredo Morales Julián**

**3-B**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 21/08/2020.**

# La importancia de la educación nutricional

## Introducción

En el documento proporcionado por nuestra docente nos menciona al principio que más de 900 millones de personas padecen de desnutrición y que unos 170 millones de niños sufren de insuficiencia ponderal con la información de estos datos se puede dar cuenta de la gravedad que hay en el mundo ya que al no recibir un nivel suficiente de energía o nutrientes esenciales no puede llevar una vida sana y activa lo que da como resultado a un buen desarrollo físico y mental donde tienen menos probabilidades de enfermarse y muerte.

Se debe de resaltar también que hay millones de personas que padecen de alguna enfermedad derivadas de una mala alimentación donde puede ser excesivo o poco equilibrado donde se ve en todo el mundo. Para una buena alimentación las personas deben de poder acceder a una cantidad suficiente de alimentos que tengan una buena cantidad de nutrientes, proteínas, vitaminas, etc. Y sin un exceso de grasas saturadas y de sal.

Para eso se le debe es muy importante que las autoridades de todos los países les enseñen a las poblaciones cual es el correcto plato de bien comer para las personas donde se debe de tener una alimentación balanceada con alimentos sanos como frutas y verduras y alimentos que tengan las suficientes proteínas para un buen desarrollo en el cuerpo donde se deben de establecer de la forma correcta para las diferentes edades desde infantes, niños, jóvenes, adultos y por ultimo también para adultos de la tercera edad.

## **Desarrollo**

La buena nutrición ha estado desapareciendo con el pasar de los años ya que en el presente hay más compañías que comparten comida chatarra y llena de grasa que las que proporcionan comida sana y nutritiva.

Se debe de tomar en cuenta que la comida que no es saludable es mucho más barata que la saludable por lo mismo que no tienen nada sano y nutritivo y solo está hecho con desechos y grasas que la hacen adictiva para las personas y dejan con la necesidad de consumir más ya que al final de cuentas no logran satisfacer el hambre de la forma correcta.

A pesar de todo la ayuda que se da para mejorar la alimentación no se logra tener resultados muy buenos o son muy pocos los avances que se logran como se nos da un ejemplo en el documento donde del 2004 a 2007 apenas un 1,7% de la ayuda alimentaria de emergencia tuvo un buen recibimiento.

Se nos menciona en el documento que uno de los que participan plenamente en este renacimiento de la nutrición es FAO donde su misión consiste en elevar los niveles de nutrición, mejorar el rendimiento de la producción agrícola, mejorar las condiciones de la población rural y contribuir a la expansión de la economía mundial.

Se menciona que FAO aporta una dilatada experiencia y una masa crítica de expertos para abordar cuestiones relativas a las políticas y la planificación, la evaluación de la nutrición y la elaboración de programas a escala mundial y nacional así también como en las comunidades y en los hogares.

Se menciona que la FAO hace hincapié en enfoques centrados en los alimentos como principal mecanismo para poder mejorar las dietas y luchar en contra de la malnutrición.

Gracias a estos enfoques se puede estudiar todos los problemas que hay en la nutrición que serían desde la producción y la compra hasta el consumo del producto. Se promueve

en los huertos para mejorar los productos alimenticios donde se debe de hacer un mejoramiento de los alimentos donde tengan los suficientes nutrientes para la población.

Es muy importante no solo la venta de productos sanos, sino que también la educación nutricional donde se debe de reconocer su valor e importancia ya que nos brinda seguridad alimentaria al conocer o tener un panorama más amplio de los alimentos que te pueden ocasionar daño a la salud y se puede enseñar de generación a generación.

Con eso también conlleva a los derechos de la alimentación donde a todas las personas se les deben de impartir alimentos sanos que no sean de bajos costo con exceso de azúcares, grasas y sal donde al público también se le debe de informar y capacitar para que sean conscientes de las decisiones que toman al comprar sus productos alimenticios y así puedan aprender a tomar mejores decisiones para su consumo diario y tener una buena salud.

Todo el público debe de estar abierto a esta información donde las madres lo deben de tener muy claro para la salud de su familia, pero eso no significa que solo las madres deben de saberlo, sino que a toda la familia debe de tener esos conocimientos tanto los esposos para la compra de productos más sanos y su preparación y los niños ya que a ser el futuro deben de tener en cuenta esos conocimientos de llevar una salud sana sin tanta grasa, azúcar y sal.

## **Conclusión**

Es muy importante que todas las personas tengan el conocimiento de las cosas que comen, que sean conscientes de que están comiendo y que daño se están haciendo en sus cuerpos y en el caso de los padres de familia que se den cuenta que no solo es el daño que se están haciendo, sino que también se están llevando la salud de sus familias al darles alimentos de mala calidad nutritiva y los acostumbran a comer esa clase de comidas que al final de todo solo causa daño.

Se debe de hacer algo para que todas las personas puedan conseguir alimentos sanos sin que estén pagando más de lo que puedan ganar, que haya un apoyo de las autoridades en el pato de bien comer donde tiene que ser fácil su exceso no tan caro y que sea impartido para todas las personas y que ya le pongan un alto a las industrias que se encargan de la venta de alimentos no sanos

## **Referencia:**

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