



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

**Ensayo: LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION
NUTRICIONAL**

Presenta:

Aldo Gubidxa Vásquez López

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 21/08/2020.

Introducción

En 2017, se registraron 703 mil 047 defunciones en México, de las cuales alrededor del 56% correspondía a hombres.

La mayoría de las causas de muerte en nuestro país son las enfermedades prevenibles.

En la población general, la principal causa de muerte fueron las enfermedades del corazón (20.1%), seguida de diabetes (15.2%), tumores malignos (12%), enfermedades del hígado (5.5%) y accidentes (5.2%).

La educación nutricional no solo incluye información en materia de nutrición, sino que se trata de un tipo de enseñanza orientada a la acción, que facilita la adopción voluntaria y natural de hábitos alimentarios que fomenten el bienestar.

Desarrollo

La nutrición es un problema mundial el cual las naciones unidas han querido erradicar, ya que una mal nutrición en las personas trae problemas en la salud que puede llegar hasta la muerte.

Es muy importante que se produzca una relación en la agricultura, pesca, ganadería, la salud y la nutrición, para que se pueda mejorar la calidad de productos en el país.

La FAO tiene como compromiso en elevar los niveles de nutrición, mejorar la producción agrícola. Como principal enfoque en los alimentos como el principal mecanismo para mejorar las dietas, así para que se pueda luchar con la mala nutrición, para esto se debe darle importancia a alimentos de buena calidad y adecuados culturalmente a las necesidades de la población, sin embargo se debe cuidar el entorno higiénico, acompañado de una alimentación sana.

Como causas de una nutrición deficiente, sin embargo las cuales se pueden modificar son los tabúes alimentarios, consumo de alimentos con publicidad engañosa, ignorancia sobre material de higiene en los alimentos y consumir alimentos de refrigerios que son hipercalóricos. Esto hace que en México un gran número de la población sufra de obesidad.

La nutrición de manera sana en la sociedad es muy importante, por lo tanto debemos de mencionar que la educación nutricional es necesaria para así poder proteger la salud de toda la población, la educación nutricional debe de ser expresada al público de todas las edades, desde los más pequeños, ya que en la actualidad en escuelas primarias, secundarias, hay ventas de comida no saludable, hasta los más grandes. Ya que si desde pequeños podemos crear un hábito de grandes seguiremos con esa alimentación saludable, y podremos eliminar muchas enfermedades que van de la mano con la mal nutrición.

El modelo de la educación nutricional orientada a la acción aún se aplica relativamente muy poco, uno de los motivos es la falta de capacidad, ya que pocos son los países que imparten la capacitación profesional.

La FAO tiene un enfoque amplio basado en los alimentos, como lo es también la educación nutricional, ya que promueve este ámbito en escuelas, lugares de trabajos, así como en canales de nutrición.

Conclusión:

La nutrición en las personas es muy importante, ya que esto nos ayuda a cada uno para mejorar nuestra calidad de vida.

La educación nutricional es un tema que puede ayudar a la población ya que en lugares como son las escuelas, lugares de trabajo, reuniones familiares el consumo de alimentos hipercalóricos son abundantes y esto causa daño a nuestra salud, solo con mencionar que en nuestro país tenemos una gran cantidad de personas que sufren enfermedades a causa de la mal nutrición.

En la actualidad se están tomando medidas para que la educación nutricional en el país pueda sobre salir, mencionando que el estado de Oaxaca aprueba modificar la Ley de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes para prohibir vender, regalar, distribuir o promocionar productos no saludables a menores de edad.