



# **Universidad del Sureste Escuela de Medicina**

“ACT. 2. ENSAYO DE LA IMPORTANCIA DE LA  
EDUCACIÓN NUTRICIONAL”

---

## **NUTRICIÓN**

**LIC:  
DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**PRESENTA:  
Andrea Montserrat Sánchez López**

**MEDICINA HUMANA**

**2° SEMESTRE**

**AGOSTO de 2020  
Comitán de Domínguez, Chiapas**

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

En años anteriores la importancia de la nutrición no se tenía en cuenta, debido a algunas razones, algunas de ellas es que se pasa por alto y se han financiado por muy debajo de lo necesario, otra de ellas es el hecho de que la nutrición no encaja bien en el compartimiento sectorial y, por último, muchas organizaciones y países desconocen su importancia y por eso mismo, le restan valor. Incluso, la educación nutricional ha sido minúscula.

En años recientes se dice que la nutrición comenzó a cobrar importancia, por eso mismo ha sido Objetivo de Desarrollo del Milenio Olvidado, y se comienza a reconocer que es el punto de partida fundamental del desarrollo económico y humano. El gobierno se ha visto obligado a sumarle importancia y valor a la nutrición debido a las crisis alimentarias y financieras que han surgido y esto lo posiciona como elemento central de la estabilidad política y del desarrollo socioeconómico. A lo largo de estos años se han creado asociaciones que tienen como finalidad de tener iniciativa para la reducción de la malnutrición materna y de los niños pequeños, como iniciativa para el fomento de la mal nutrición.

### **La nutrición en el desarrollo**

Un descubrimiento que hizo comprender a la población ha sido que, al cuidar y concentrarse solamente en los alimentos, no suele servir para cuidar el estado nutricional, es decir, el aumento de producción de maíz, no comporta un aumento en el consumo de micronutrientes (vitaminas y minerales).

Por ello el concepto de seguridad alimentaria tiene que incluir la seguridad nutricional y viceversa.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) tiene como misión 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. La FAO hace hincapié en enfoques centrados en los alimentos como principal mecanismo para mejorar las dietas y luchar contra la malnutrición.

La educación nutricional tiene un alcance muy extenso, esta se centra en hábitos alimentarios y la compra de alimentos, la preparación de estos, su inocuidad y las condiciones ambientales. Los tabúes alimentarios, hábitos dietéticos, y de consumo de refrigerios que están muy arraigados, la distribución de los alimentos dentro de la familia, la alimentación infantil, las publicidades engañosas, la ignorancia de la mala higiene, pueden ser modificadas gracias a la educación, y así vencer la nutrición deficiente.

La educación nutricional es un mecanismo básico para establecer los derechos en materia de alimentación. Las personas en cualquier edad tienen el derecho de saber que es lo que le corresponde, debe saber que necesita información y capacitación para ser consciente de sus derechos de acuerdo a la alimentación y tomar participación en las decisiones que le afectan.

Sabemos que todos tenemos la necesidad de recibir educación nutricional, pero debemos de tomar en cuenta que las necesidades urgentes tienen más prioridad, así en todos los ámbitos poder proteger la salud de la población.

Esto se hace en base a muchos propósitos, es decir, recibir educación nutricional ayuda en muchos aspectos, como puede ser el desarrollo adecuado del niño, tanto mental como físico. Las mamás debes saber que básicamente, al recién nacido deben amamantarlo durante los primeros seis meses, y después de esos seis meses, alimentar o complementar la comida del niño con alimentos ricos y nutritivos.



Para que el niño tenga un crecimiento y desarrollo cognitivo es importante saber que el periodo decisivo para este se compone de los 1,000 días transcurridos desde la concepción hasta que el niño tiene dos años., y si durante ese periodo el niño se nutre mal, los niños no se desarrollan bien, ni física ni mental, tomando en cuenta también que, de grandes, los niños pueden padecer de obesidad y problemas de salud graves.

Los niños de edad escolar deben de aprender y tomar como habito comer frutas y verduras, evitar el consumo de dulces, bebidas azucaradas y consumo de sal.



Las indicaciones dadas, no solamente deben ser para las madres e hijos, si no para toda la familia en general, incluyendo a las personas que cuidan de enfermos, profesionales de la salud como así también, para los que no lo son, para que estos sirvan de ejemplo con sus alumnos o personas alrededor.

Es bueno y aconsejable saber que significa educación nutricional, fundamentalmente distinguir entre la educación sobre la nutrición y la educación en materia de nutrición orientada a la acción, que está centrada en prácticas y es una serie de aprendizaje que tiene como objetivo facilitar los comportamientos alimentarios, y fomentar la salud y nutrición.

Una estrategia que es buena para que resulte eficaz la educación nutricional es crear un entorno sano, es decir, en las escuelas, los alimentos vendidos deben de ser sanos, fomentarse el lavado de manos tanto cocineros, alumnos y catedrático, para que así, se formen hábitos.



Para que la educación nutricional este presente para todo el público, y estos sepan a qué se refiere con una buena nutrición es, prestar apoyo al establecimiento de directrices dietéticas basadas en alimentos que presentan las necesidades nacionales en forma de consejos sencillos, así a la gente se le facilita más entender la importancia, y esto se hace mediante folletos y guías.

Existen promociones dirigidas a la población en si, como es a los niños, jóvenes, adultos, padres, familias, etc. Junto a la FAO y el AGNDE, colaboran para desarrollar información en materia de seguridad alimentaria y nutricional. Justos teniendo como encabezamiento a la FAO se combate contra la mala alimentación, el hambre y la seguridad alimentaria.

También la FAO colabora con organismos gubernamentales, universidades, instituciones de capacitación y ONG para determinar, capacitar, ampliar, mejorar y fortalecer la capacidad nacional de impartir educación nutricional al público en general, los niños en edad escolar y demás.

## Conclusión

La educación nutricional se interpreta de varias maneras, pero la indicada y a la que nos referimos es a la práctica, cada una de las personas tienen el derecho de saber o tener una educación nutricional. Hoy en día se cuenta con la FAO y muchos otros programas, asociaciones entre otros, que tienen como objetivo priorizar la alimentación sana, ya que por mucho tiempo ya se mantuvo olvidada o restándole importancia. De dar saber a cada integrante de la familia como debe

alimentarse, comenzando con una embarazada hasta con un adulto, teniendo los nutrimentos necesarios, en este caso, se les toma más importancia a los niños y embarazadas por las circunstancias que se viven. Deben de implementarse en la casa, en la escuela, en el trabajo a nivel nacional y todos aportar algo bueno de acuerdo a la sociedad, como puede ser, hacer que el gobierno evite la publicidad dirigida a niños con un mal enfoque, a esto, que cada una de la publicidad que se haga, que sea de manera saludable, así, evitar obesidad y enfermedades crónicas.

### **Bibliografía**

- 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>