

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:
Nutrición

Tema:
Ensayo de la importancia de la educación nutricional

Docente:
Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumna:
Vanessa Estefanía Vázquez Calvo

Semestre y grupo:
2 B

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 21 de Agosto de 2020.

La importancia de la educación nutricional

INTRODUCCION

Es importante que aprendamos de este tema, no solo las madres que son las que básicamente se encargan de la casa sino, todos debemos de tener conocimientos sobre una buena alimentación, es importante mencionar que las personas que están a cargo de adultos mayores, enfermos con alguna discapacidad, niños, son los que deben de tener una educación nutricional sobre una dieta adecuada, en la cual podremos aprender a saber que alimentos debemos consumir, muchas veces al escuchar la palabra dieta pensamos en dejar de comer o el de aguantar hambre, y en realidad se basa en tener una ingesta adecuada de alimentos conforme nuestro cuerpo lo requiera. Para que de esta manera podamos tener una buena salud, y evitar enfermedades crónicas que se pueden desarrollar, por la mala alimentación y los malos hábitos. Debido a que México es el primer país con obesidad infantil, es preocupante, ya que los niños son seres indefensos a los cuales hay que orientarlos y educarlos para que ellos aprendan en un futuro a tener una buena alimentación, y de esta manera poder evitar enfermedades crónicas como los es la obesidad y la desnutrición.

DESARROLLO

En la actualidad sabemos que este tema no se le ha dado la importancia y la ayuda financiera que debería tener. Si bien recuerdo programas que se han hecho para poder ayudar en la desnutrición del niño sano, o bien ayudar con las vitaminas necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, como es el programa de imss-solidaridad, imss-oportunidades y el más reciente es el de imss-prospera, estos programas eran una herramienta para poder apoyar a los niños con desnutrición y de bajos recursos, estos programas eran especialmente para zonas rurales e indígenas. Si bien una de las maneras más eficaces para poder luchar contra la desnutrición o la obesidad es con la educación nutricional, y en vez de solo diagnosticar enfermedades provocadas por la desnutrición o la obesidad, sería mucho mejor empezar a trabajar en la prevención y promoción de enfermedades crónicas que en un futuro se pueden presentar. Pienso que se le ha dado un mal enfoque al trabajo de las enfermedades crónicas que hoy en día se desarrollan en

muchos niños, niñas, hombres, mujeres, adultos mayores, y eso se debe a por que no se ha tomado como objetivo principal a la nutrición. Se debe educar a la población conforme a la nutrición lo más respetuosamente que se pueda debido a que muchas veces en los lugares indígenas o rurales tienen diferentes usos, costumbres y tradiciones conforme a la alimentación y es entonces en donde rechazarían alguna sugerencia conforme a la dieta que les dan a sus hijos, ya que pueda a que lo toman a mal.

No se trata de cantidad sino de calidad de alimentos, esto es muy difícil poder comprender ya que erróneamente creemos que a mayor alimentación mayor salud y esto es algo que se trae de generación en generación y que los padres de hoy en día seguimos manejando. Debemos hacer más promoción sobre la nutrición, para así poder educar a los padres de familia, y de esta manera ir rompiendo con malos hábitos alimenticios.

Educar no solo a las ciudades, o dedicarse a lo urbano sino tomar en cuenta que la urbanización está llegando a todos lados, ya que en comunidades de hoy en día ya no están cosechando debido a la migración y es entonces en donde los malos hábitos se acercan a las familias desde las más humildes hasta las más ricas.

Como consumidores de alimentos tenemos derecho a saber qué es lo que estamos ingiriendo y que es lo que estamos dándole realmente al cuerpo, ya que debido a tan mala publicidad que hay en la televisión, redes sociales sobre alimentos que los hacen pasar como saludables, cuando en realidad son alimentos chatarra, y esto se debe también a cuestiones de moda, ya que si vemos las plazas comerciales están llenas de consumidores de comida rápida, que tan solo ayuda a incrementar a las personas con obesidad, o desnutrición, ya que no son alimentos saludables, que nuestro organismo necesite.

Es importantes que como consumidores nos sensibilicemos en cambiar nuestros hábitos alimenticios, ya que muchas personas es algo muy complicado debido a los trabajos excesivos, trabajos rápidos, o gente que viaja, la economía, hay muchos factores que influyen en cada persona para que muchas veces no se tenga una buena alimentación, debemos poner de nuestra parte para así tener mejores resultados, porque de nada serviría que se tengan programas que ayuden a la

educación nutricional si nosotros como consumidores tenemos comportamientos erróneos.

La FAO y AGNDE son organizaciones que ayudan a la educación nutricional en donde se basan no solo en la educación de los encargados de las etiquetas de información de los productos, que sean saludables tanto en escuelas con normas que ayuden a los que comercian los alimentos que les venden a los niños, sino que ellos abarcan maestros, alumnos, directivos, casetas de comida, padres de familia, esto debe ser una educación universal.

CONCLUSIÓN

Es importante que todos tengamos conocimientos reales sobre la educación nutricional, muchas veces nos dicen o nos enseñan el plato del buen comer la jarra del buen beber, pero es necesario que nos capaciten profesionales en la materia ya que ellos podrán hablar sobre estos temas y darnos cantidades adecuadas, conforme la edad, peso y talla, también podrán enseñarnos sobre combinaciones que se pueden hacer en las comidas, también poder implementar dietas conforme la economía de cada persona y lo que tenga al alcance y podrán darnos mejor capacitación conforme a la educación alimentaria. La educación no solo se trata de consumir cantidades adecuadas sobre alimentos, sino va más allá desde su origen, en donde se cosecha, el ambiente, y en la forma de preparación de alimentos, debemos cuidar todos los detalles y consumir calidad más que cantidad de alimentos.

Es importante que nos eduquemos la FAO es una herramienta ya que podremos encontrar diversas revistas, folletos e información que nos puede ayudar a educarnos, recordemos que los primeros culpables somos nosotros, por no cambiar nuestra manera de pensar y cambiar nuestros comportamientos conforme a los hábitos alimenticios.

Es momento de tomar acción sobre nuestra educación alimentaria y comenzar lo antes posible, ya que todos tenemos abuelos, niños, enfermos dentro de nuestro círculo social y es necesario que como parte del sector salud debamos promocionar los conocimientos adecuados para la alimentación de nosotros mismos y de nuestros círculos sociales o familia a la que podremos apoyar. Comencemos por que

hoy quizás las personas con obesidad o desnutrición sean desconocidos, pero en futuro no muy lejos podemos ser nosotros mismos o nuestros propios hijos o familiares.