

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

Ensayo del documento

“La importancia de la educación nutricional”

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Alumno:

Oswaldo Morales Julián

3- “B”

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 21/08/2020.

“Introducción”

Este documento aborda el importante tema sobre la nutrición en el mundo y su importante papel ya que nos menciona que más de 900 millones de personas sufren de desnutrición y 170 millones de niños sufr4en de insuficiencia ponderada, osea que no reciben los nutrientes necesarios para una vida sana y activa lo cual trae consecuencias grandes al cuerpo de los niños consecuencias como afectaciones en su desarrollo físico y mental ya que los niños que sufren de desnutrición o una deficiente nutrición sufren de algunos trastornos mentales por que suelen ser más antisociales, no suelen convivir mucho con otros niños de su edad, no suelen expresar emociones ya que no sonríen, o ríen; suelen ser más propensos a enfermedades lo que les aumenta las posibilidades de morir y una perdida incalculable de potencial humano y desarrollo socioeconómico.

Ya que cientos de millones de personas padecen enfermedades por regímenes alimenticios mal equilibrados o excesivos donde se ve muy frecuentemente en países en desarrollo los cuales presentan mayores problemas en la nutrición, ya que constantemente luchan para abastecerse a su población de una manera más equilibrada ya que tiene que lidiar con la desnutrición o el sobrepeso los cuales causan un gran número de enfermedades.

Lo que debe de hacer cada gobierno es abastecer a su población para que estén bien alimentadas y que puedan acceder a una cantidad suficiente de alimentos inocuos y de calidad para poder resolver el problema de la malnutrición. Los objetivos claves para lograr esta meta es en primer lugar educar a la población en el consumo de alimentos adecuados, no solo en el consumo de más o menos alimentos si no que sea de una manera más equilibrada, que la población sea capaz de reconocer una dieta sana y cuáles son las comidas que puedan preparar para que sean más saludables para ellos.

Otra manera para disminuir la desnutrición y sobrepeso en nuestro país es a través de la promoción de regímenes nutricionales para los consumidores a través de una meta fundamentada por la FAO ya que es un elemento crucial para en la labor de las Naciones Unidas encaminadas a mejorar la salud y el bienestar de las poblaciones ayudándolos con el problema de desnutrición y sobrepeso.

“Desarrollo”

La nutrición ha sido el “Objetivo de Desarrollo del Milenio olvidado” ya que aun que se dice que es algo muy importante que debemos de atenderlo como una prioridad se ha pasado de alto ya que se ha financiado muy poco, menos de lo necesario, para las investigaciones solo se considera como una inversión de apoyo y no como una inversión fundamental; en el 2004 a 2007 solo un 1,7% de la ayuda alimentaria de emergencia se destinó para mejorar la nutrición lo cual es una cifra demasiado baja para ayudar a disminuir este importante problema, se necesita un mayor financiamiento para combatir de una mejor manera este problema tan importante y poder ayudar a las millones de personas que lo sufren constantemente.

Es importante que se empiece a dar la importancia que necesita ya que es el punto de partida fundamental de todo examen en serio del desarrollo económico y humano ya que pues al invertir en la nutrición además de ser una prioridad básica también es rentable ya que es muy importante reconocer que la importancia de la seguridad alimenticia y nutricional como elemento central de la estabilidad política y el desarrollo socioeconómico.

Se han revitalizado organismos internacionales como el Comité de Seguridad Alimentaria Mundial para forjar nuevas asociaciones como la Asociación Mundial de Salud Pública y Nutrición y de esa manera lograr invertir en materia de nutrición, ya que ayudaría a preparar documentos sobre políticas orientadas a disminuir la mala nutrición maternal, de los niños pequeños, como la iniciativa para el fomento de la nutrición (SUN).

Un punto importante es la seguridad alimenticia para mejorar el estado nutricional ya que ayuda a aumentar la producción de maíz para un mayor ingreso procedente de cultivos comerciales puede traducirse en un mayor número de bienes de consumo en el hogar para una mejor alimentación a todas las familias de todos los hogares, la seguridad alimentaria tiene que incluir la seguridad nutricional y viceversa, y las intervenciones en materia de seguridad alimentaria han de centrarse expresamente en la nutrición.

Es importante también definir cuál es el importante papel de la FAO ya que esta participa plenamente en el renacimiento de la nutrición ya que su misión consiste aumentar o elevar los niveles de nutrición, mejorando el rendimiento de la producción agrícola, mejorar las condiciones de la población rural y contribuir a la expansión de la economía mundial.

También para ayudar una evaluación de la nutrición y con base a eso realizar y elaborar programas a escala mundial y nacional para las comunidades y hogares

para que tengan la capacidad de ellos mismo de elaborar como la promoción de huertos domésticos para mejorar los regímenes alimenticios de la población, mejorar la dieta de la población y su estilo de vida de cada uno.

Algo importante que debemos de remarcar es la educación nutricional ya que está pasando a un primer plano ya que se está reconociendo su valor como catalizador esencial para la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y las intervenciones en materia de salud, es muy importante la educación nutricional por que por medio de esto se puede mejorar considerablemente la salud de los hijos además de que resulta ser económica, viable y sostenible mantenerlo.

Para lograr la educación alimenticia debemos se debe de reforzar con el concepto del derecho a la alimentación, ya que se planea que el público conozca y sea consciente de sus derechos en materia de alimentación adecuada para que logren aprender cuales son las comidas que más les afectan en su salud.

Y para logara todo lo que se está planeando se debe de enfocar a quienes deben de recibir la educación nutricional, el principal objetivo para educar son las madres de familia ya que casi siempre son las encargadas de realizar las comidas en casa, de ellas depende mayormente si su familia sufre de sobrepeso o desnutrición pero también hay que considerar el factor económico ya que influye mucho en la salud y estado de cada familia ya que si cuentan un estado económico bueno están normal pero si cuentan con un estado económico deficiente en el que ganan muy poco como para costear los alimentos que necesitan pues la familia estará en un caso de desnutrición.

Después de las madres ahí que mostrarles a los niños sobre la importancia de comer frutas y formales unos hábitos alimenticios adecuados para ellos, pues que además que consuman frutas que también hortalizas y evitar el consumo de comidas chatarras, refrescos, galletas, dulces y alimentos con un alto contenido de sal y mostrarles cual es el camino hacia una vida saludable.

La educación alimentaria y nutricional se puede definir como el proceso a través del cual se empodera a las personas y sociedades para que adopten voluntariamente hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, respetuosos con sus costumbres alimentarias locales y con el medio ambiente, favoreciendo así la diversidad de la dieta y la buena nutrición de la población.

La educación nutricional promueve la creación de hábitos alimentarios sanos para toda la vida, ya que dota a las personas de “cultura nutricional” para que puedan tomar las decisiones adecuadas y adaptarse a un mundo cambiante. También las

capacita para seleccionar, preparar y conservar alimentos de alto valor nutritivo, alimentar adecuadamente a bebés y niños pequeños, comprar de forma inteligente, experimentar con productos nuevos y contrastar sus experiencias con familiares y otros miembros de la comunidad

“Conclusión”

En conclusión, podemos definir la importancia de la educación nutricional ya que gracias a ella podemos ayudar a nuestra población a adquirir conductas positivas en relación con la alimentación como que cambien las comidas chatarras como galletas, Sabritas, golosinas por alimentos más balanceados como comidas sin tanta sal y grasas, frutas, hortalizas, etc. también ayudar a contribuir a modificar sus hábitos como una vida sedentarias y corregirlo para que hagan más ejercicio y sean capaces de llevar un peso ideal.

Todo, con el objetivo final de adoptar unos hábitos saludables que perduren a lo largo del tiempo y favorezcan una mejor calidad de vida.

“Bibliografía”

Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilicen del Consumidos de la FAO

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