

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ESCUELA DE MEDICINA

Materia:
NUTRICIÓN

Trabajo:
Ensayo
3°B

Presenta:
Juan Pablo Sánchez Abarca

Docente:
Daniela Rodríguez Martínez

Lugar y fecha:
Comitán de Domínguez, Chiapas a 21/08/2020

La nutrición: Un aprendizaje esencial.

En tiempos actuales (y desde siempre), la nutrición toma un papel muy importante en la vida cotidiana que llevamos día a día, ya que, aunque no lo llegamos a tomar en consideración de una forma tal cual, está presente en casi todo tipo de aspecto, mayormente en nuestra salud. Tener una buena nutrición nos ayuda a tener un sistema inmunológico resistente ante ciertas patologías que nuestro organismo pueda contraer por diversos factores. Por ello, es muy importante tener un conocimiento del cómo podemos llevar una buena nutrición de forma balanceada porque el consumir ciertos tipos de alimentos conlleva a tener una gran variabilidad de estos mismos, ya que los alimentos, dependiendo de la procedencia, contiene diferentes tipos de nutrientes que desempeñan un papel importante en cada maniobra que nuestro organismo requiera hacer con la ayuda de estos, por ende existe el plato del buen comer y la jarra del buen beber, en donde nos muestra y enseña las porciones de cada tipo de alimento o bebida que debemos tener en nuestro plato de todos los días, y de esta manera poder evitar los tipos de alimentos que no contengan alguna aportación nutricional y solo nos hagan cierto daño a nuestro organismo.

Conforme pasa el tiempo, el tema de la nutrición llega a tener menos relevancia entre la mayoría de la sociedad, lo que provoca un desequilibrio en la nutrición, tanto de niños como de adultos, y esto se puede ver reflejado en la obesidad o en la desnutrición como ejemplos más notorios. Por eso en México, las enfermedades no transmisibles como la diabetes, aterosclerosis, entre otras, llegan a aumentar conforme pasa el tiempo. Hay que tener un conocimiento del como tenemos que tratar a los pacientes que presentan obesidad, para que estos lleguen a efectuar un cambio, como el ejercicio y las dietas nutricionales, y así poder evitar las complicaciones que genera esta enfermedad crónica.

Lo más triste de la situación es que por la nula información que la mayoría de los adultos tiene, los niños terminen pagando las consecuencias de esto, por eso es común ver niños en estado de desnutrición y esto se puede deber por diversos factores, ya sea por los adultos que no están al tanto de que es lo que el hijo consume, ya sea fuera o dentro del hogar, es

estado económico de los papás al no brindar los alimentos necesarios, los estados emocionales del niño, entre otros aspectos.

También hay que tener en cuenta la nutrición comunitaria, ya que esta es el conjunto de intervenciones nutricionales que están vinculadas a la salud pública que se llegan a aplicar en el contexto social y geográfico de una comunidad, al objeto de potenciar y mejorar su estado nutricional.

Para poder ayudar a una persona respecto al cómo llevar una nutrición de manera correcta hay que tener un conocimiento previo a los diferentes tipos de nutrientes que contienen los alimentos que se llegan a consumir día a día. Los nutrientes son compuestos que llegan a formar parte de los alimentos y son necesarios para el funcionamiento de nuestro organismo, que los obtiene por medio del proceso de la digestión. Todos los tipos de nutrientes llegan a cumplir ciertas funciones principales, las cuales son de forma energética, ya que estos aportan energía para cubrir lo que es el metabolismo basal y también para mantener las funciones vitales, así como para permitir la realización de actividad física que se efectúa día a día, las principales fuentes de energía son los hidratos de carbono y los lípidos. La función estructural es mediante el suministro de estos para la formación y renovación de las propias estructuras y tejidos del organismo, estos nutrientes son fundamentalmente las proteínas, algunos lípidos, minerales como el calcio y el agua. Y la función reguladora, en esta se proporciona elementos que llegan a actuar controlando las reacciones bioquímicas que tienen lugar en los procesos metabólicos y de utilización de los diferentes nutrientes, para esta función contribuyen fundamentalmente las vitaminas y los minerales. Estos requerimientos básicos acerca de los distintos nutrientes que existen son la base de las ingestas recomendadas de energía y nutrientes, que han sido objeto de sucesivas revisiones a medida que progresaba el conocimiento de la relación entre la alimentación y diversas enfermedades derivados del tema.

La nutrición aplicada hacia la salud pública llega a ser muy importante y esencial en nuestro país, ya que México es uno de los países del continente y del mundo

en donde la nutrición esta por los suelos, ya que los hábitos alimenticios que cada persona ha llegado a tomar deja mucho que desear. La mayoría de los problemas de nutrición llegan a ser mayormente sobrepeso y obesidad, y una que otra ocasión por desnutrición, y lo más triste de todo esto, es que este tipo de malos hábitos alimenticios, los papás se los aplican a sus hijos menores de 12 años, lo que a veces les llega a afectar provocando sobrepeso, y esto se puede deber, ya sea por comprar alimentos “rápidos”, no tener horas fijas de comidas, entre otros factores. Por ello el tener un control de manera positiva de los hábitos alimenticios llega a ser muy importante en cada familia de este país.

Referencia:

1. 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>