



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

Ensayo

Presenta. Gabriela Gpe Morales Argüello

3oB

Nutrióloga. Rodríguez Martínez Daniela

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas 21/08/2020

Para comenzar la nutrición es el concepto que hace referencia al proceso mediante el que el organismo asimila los nutrientes de los alimentos a través de una serie de fenómenos espontáneos, como son la digestión, la absorción de los nutrientes a la sangre a través del tubo digestivo y la asimilación de los mismos por las células del organismo.

Dentro de la lectura se menciona que la nutrición comenzó a tomarse como el punto de partida para un examen económico y de desarrollo humano, siento que la nutrición es muy importante ya que se han presentado casos sobre las crisis alimentarias y debemos tener en cuenta que tenemos que tener una seguridad alimentaria y nutricional en donde estos conceptos se incluyeran uno con el otro. Se hace mención de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), que fue fundada en 1945, y es uno de los mayores organismos especializados de las Naciones Unidas. El principal objetivo de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) es apoyar de manera eficiente el mandato de la FAO de lograr un mundo en el que impere la seguridad alimentaria elevando los niveles de nutrición, mejorando la productividad agrícola, las condiciones de la población rural, y contribuyendo a la expansión de la economía mundial. Esta organización tiene enfoques centrados en los alimentos como principal mecanismo para luchar contra la mala nutrición y mejorar las dietas; y esto se examina desde la producción hasta la compra de los alimentos examinando así todos los eslabones de la cadena alimentaria. La FAO nos promueve la buena alimentación familiar y complementaria mediante el intercambio de conocimientos teóricos y prácticos para que de esta manera se haga un uso correcto de los alimentos, esto con el fin de mejorar la alimentación materna, de los niños pequeños o de la población en general. La FAO y el AGNDE colaboran con otras agencias, organizaciones internacionales y ONG para poder desarrollar información en materias de seguridad alimentaria y nutricional.

Función de la educación nutricional

Para comenzar la educación nutricional y alimentaria son aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y

otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar. Estas estrategias están enfocadas en el desarrollo de habilidades de los sujetos para tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación y en la promoción de un ambiente alimentario propicio, tal como nos dice la lectura la educación esta pasando a un primer plano ya que es muy importante para que así podamos tener la voluntad de comer cosas sanas y que nos beneficien en cuanto a nuestra salud. La educación nutricional en una escuela primaria sería más que excelente para que los niños desde pequeños se vayan relacionando con la buena alimentación, siento que se podría tomar en cuenta la herramienta del plato del buen comer y llevar como que una materia extra para que los niños se vayan familiarizando con los alimentos nutritivos y de igual ya tengan un conocimiento previo, aunque es un poco complicado para los docentes ya que la nutrición tendría que competir con otras asignaturas y no solo sería darle la información a los niños sino que también a las familias.

Derecho a la alimentación

El derecho a la alimentación es incorporado como un derecho humano en el artículo 25 en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en la cual se reconocen la dignidad y la igualdad inherentes a todas las personas. El objetivo de este trabajo es resumir los principales planteamientos contenidos en los instrumentos internacionales relacionados con ese derecho. Todos los individuos necesitamos tener una capacitación y una información, para poder tomar las decisiones de los alimentos que nos afectan, como ya lo había mencionado antes debemos buscar y conocer aquellos alimentos que nos ayudarán con nuestra salud, ya que como personas tenemos el derecho de tener estos conocimientos y también que nos brinden esta información. La educación nutricional no solo debe de recibirla una persona en especial sino que debe estar abarcada para todo habitante, la oportunidad de tener este amplio conocimiento es para las mamás, papás, hijos, profesionales y toda la población en general, la educación nutricional no sólo contempla la difusión de información acerca de los alimentos y sus nutrientes sino que también nos proporciona las herramientas para saber qué hacer y cómo debemos actuar para mejorar la nutrición.

Recursos y materiales didácticos e instrumentos de planificación

AGND difunde y elabora material informativo, técnicas e instrumentos para uso de los instructores, especialistas y educadores que se encuentran dentro del ámbito de la nutrición.

Como conclusión me doy cuenta que la nutrición abarca muchos campos, buscando el bienestar de las personas, con anterioridad solo pensaba que se especializaba en darnos dietas y ahora me doy cuenta que es importante tener la información sobre la educación nutricional ya que nos favorece en aspectos de crecimiento y sobretodo en cuidar nuestra alimentación de la mano de un profesional para que de esta manera nos adaptemos a elegir lo que es bueno y malo para nuestra alimentación.

Bibliografías:

FAO, 2011. Training needs analysis in nutrition education, including e-learning. Informe final. FAO, Roma.

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