



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina**

**Materia:**  
**Nutrición**

**Alumno:**  
**Oscar Eduardo Flores Flores**

**Grado: 3 semestre**

**Grupo: B**

**Tema:**  
**La importancia de la educación nutricional**

## Introducción:

La educación alimentaria y nutricional (EAN) se define como:

"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. Las acciones de educación nutricional se desarrollan en los ámbitos individual, comunitario, y político."

La desnutrición, las deficiencias de vitaminas y minerales, la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta coexisten cada vez más en todo el mundo. Más de 900 millones de personas están desnutridas y alrededor de 170 millones de niños tienen bajo peso. Aquellos que no obtienen suficiente energía o nutrientes esenciales no pueden llevar una vida sana y activa, lo que conduce a un desarrollo físico y mental deficiente, enfermedades y muerte, y una pérdida inconmensurable del potencial humano y el desarrollo socioeconómico.

Al mismo tiempo, cientos de millones de personas padecen enfermedades debidas a dietas excesivas o desequilibradas. Muchos países en desarrollo se enfrentan ahora a graves problemas de salud en ambos extremos del espectro nutricional. Los países que continúan trabajando duro para alimentar a su población tienen que asumir el costo de prevenir la obesidad y tratar las enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta.

## Importancia de la nutrición:

Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

## ¿Qué es y que hace la FAO?

La FAO es la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Es decir, es una organización supranacional (que está formada por países y funciona bajo el

amparo de la ONU). Su función principal es conducir las actividades internacionales encaminadas a erradicar el hambre.

Para desarrollar esa función de erradicar el hambre debe actuar como un foro neutral donde países en desarrollo y desarrollados negocien los distintos acuerdos a llevar a cabo. De esta forma la FAO ayuda a los países en desarrollo y a los países en transición a modernizar y mejorar sus actividades agrícolas, forestales y pesqueras, con el fin de asegurar una buena nutrición para todos.

### **Conclusión:**

La educación nutricional también recibe cada vez más atención. Ahora, su valor se considera un importante catalizador de la nutrición para la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y la intervención sanitaria. También tiene la capacidad de mejorar la conducta alimentaria y el estado nutricional. También tiene un impacto a largo plazo en las acciones independientes de los padres y en la salud de sus hijos a través de sus padres. Al mismo tiempo, es económico, factible y sostenible

La educación está pasando a ser indispensable en los países afectados por la globalización y la urbanización cuyos regímenes alimentarios son objeto de una transición peligrosa al consumo de alimentos elaborados baratos con alto contenido de azúcar, grasas y sal..

### **Referencia:**

La importancia de la educación nutricional. FAO. ROMA. (2011):

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