



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:
NUTRICION
Ensayo

Dra. Daniela Rodríguez Martínez
Alumna. Heydi Antonia Coutiño Zea

3-“B”

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

La importancia de la educación nutricional

La mal nutrición es un problema mundial, pero principalmente México es uno de los primeros lugares en obesidad pero a continuación hablaremos de lo importante que es alimentarse de una manera balanceada. Ya que esto nos ayudara a combatir y hacer conciencia para las personas con problemas de desnutrición, obesidad y otras enfermedades no contagiosas que de igual manera se encuentran relacionadas con la alimentación y esto no solo ayudara a esas personas si no que a todos en general para llevar una vida sana y activa, tanto como el desarrollo físico y mental. En si no es solo querer una alimentación saludable ya que hay muchas familias que quisieran llevar una alimentación adecuada pero también existen muchos factores como el tiempo ya que por motivos de trabajo muchas personas se alimentan de comida rápida, otro factor es la economía ya que las personas con un nivel económico bajo no se alimentan con una porción adecuada o la alimentación correcta y balanceada.

La nutrición en el desarrollo

La nutrición se ha tomado como OBJETIVO DE DESARROLLO DEL MILENIO OLVIDADO hasta fechas recientes se sigue tomando de esa manera. Uno de los principales motivos es tan solo el hecho de que la nutrición no se relaciona bien con el COMPORTAMIENTO SECTORIAL; y otro punto muy importante es la falta de conocimiento general que existen en los países y organizaciones internacionales ya que impiden que ejerzan presión. Entre en 2004 al 2007 el porcentaje de ayuda alimentaria de emergencia y el apoyo que debe ser destinado a la mejora de la nutrición es tan solo de 1.7% y un 3% destinado a la salud, lo cual ambas hacen una suma y esta sumatoria se destina también para la educación nutricional pero es muy baja. La nutrición es un punto de partida fundamental de cualquier examen del desarrollo económico y humano.

- El COMITÉ DE SEGURIDAD ALIMENTARIA MUNDIAL ha forjado nuevas asociaciones como: ASOCIACION MUNDIAL DE LA SALUD PUBLICA Y NUTRICION.

Hay alimentos que no son equivalentes para mejorar el régimen de alimentación. Como el aumento de la producción de maíz lo cual no comporta cierto aumento para el consumo de

micronutrientes, los mayores ingresos proceden de los cultivos comerciales. Por esta razón el concepto de seguridad alimentaria debe incluir la seguridad nutricional y viceversa.

En el renacimiento de la nutrición es donde se involucra la FAO tiene en visión los siguientes puntos:

- Elevar los niveles de nutrición
- Mejorar el rendimiento de la producción agrícola
- Mejorar las condiciones de la población rural
- Contribuir a la expansión de la economía mundial

La cual hace un hincapié para el mejoramiento de las dietas y luchas contra la malnutrición.

Función de la educación nutricional

La educación nutricional va a resultar económica, viable y sostenible. En actualidad se reconoce su valor como catalizador esencial de la persecución de la nutrición en la seguridad alimentaria, la nutrición alimentaria y las intervenciones en la materia de salud. El alcance es muy extenso por lo cual tiene contribución a los pilares de la seguridad alimentaria y nutricional. Pero se va a enfocar en todo lo que puede influir en el consumo de alimentos y las practicas dietéticas. La educación es indispensable para los países que han sido afectados por la globalización y por la urbanización de lo cual los regímenes alimentarios lo cual son peligrosos para el consumo ya que son elaborados con una alta cantidad de azúcar, grasas y sal.

Lo que ha reforzado la educación nutricional ha sido el derecho a la alimentación, ya que la población necesita información y capacitación para ser conscientes de sus derechos en materia de alimentación y aprender a participar en la adaptación de decisiones que le afectan. La educación nutricional tiene que ser un mecanismo básico para establecer derechos en materia de alimentación.

La educación nutricional es necesaria en muchos ámbitos principalmente para proteger la salud de la población, pero los recursos públicos son muy pocos y las necesidades urgentes tiene prioridad. Para obtener un correcto desarrollo tanto físico como mental de sus hijos por esa razón la madre de familia es la que principalmente debe conocer y poner en

práctica algunas pautas esenciales desde que los niños nacen hasta que el niño ya consume alimentación complementaria rica y nutritiva sin dejar de amamantarlo. Pero sin embargo no solo madre debe de estar pendiente de una alimentación correcta sino que también el esposo, las familias, la comunidad y los asesores profesionales deben entender que la vida y el futuro de sus hijos dependen de los que coman.

La FAO va a estar en el mandato constitucional lo cual va a comprender la garantía de una nutrición adecuada.

Evolución del concepto de educación nutricional

La educación nutricional no solamente es el profesionista en nutrición, ya que la materia de educación nutricional es orientada a la acción.

Algunas estrategias para la educación nutricional orientada a la acción que funciona son:

- La experiencia práctica
- La participación, el diálogo y los debates
- La multiplicación de canales y actividades
- Y una de las más fundamentales es crear un entorno propicio

Enfoque de la FAO en materia de educación nutricional

La FAO aporta un enfoque amplio basado en los alimentos por lo que se refiere a la educación nutricional y la sensibilización del consumidor. Promueve este tipo de educación en muchos ámbitos, como escuelas o lugares de trabajo y programas de seguridad alimentarias rurales y urbanas, así como por medio de distintos canales de educación.

Intereses y actividades especiales de la FAO

La FAO incumbe particularmente al GRUPO DE EDUCACION NUTRICIONAL DE SENSIBILIZACION DEL CONSUMIDOR (AGNDE) la cual es encargada de la promoción. La FAO también presta apoyos al establecimiento de directrices dietéticas sencillas dirigidas al público en general. La AGNDE es encargada de difundir material informativo por diferentes medios, directrices técnicas e instrumentos para uso de los especialistas, instructores y educadores en el ámbito de la nutrición.

Llegue a la conclusión que como tal la educación nutricional no solamente está en manos de médicos ni de docentes de alguna institución, sino que también está en el hogar que es lo principal y para que los padres de familia tengan un buen conocimiento sobre alimentos saludables y balanceados si es necesario que acudan a un especialista en nutrición o algunas organizaciones o grupos que están relacionadas a llevar a cualquier lugar el tema de la nutrición. También este tema me llevo mucho hacer hincapié en lo que son las desnutriciones y la obesidad que son enfermedades más comunes relacionadas a la nutrición y esos son problemas que también nos llevan a la economía ya que en momentos de crisis económicas se dan mucho esas enfermedades, porque si no tienes un trabajo estable y ganar bien y mantener a una familia ya que hay familias que tienen hasta 6 hijos o más. Pero si no tienes un trabajo estable pues lógicamente esos niños no se alimentan de una manera adecuada y con la porción que tiene que ser y ahí es donde los niños sufren esas enfermedades.

Bibliografía:

- La Importancia de la Educación Nutricional. Roma, 2011
- Álvarez J. y Polanco, I. (2007). *El Libro Blanco de la alimentación escolar*. McGraw-Hill. Interamericana. Madrid-España.
- Restrepo, S., y Maya, M. (2005). La Familia y su papel en la formación de hábitos alimentarios en el escolar