



Nombre del alumno: Pérez Girón Kevin

Nombre del profesor: Daniela Rodriguez

Nombre del trabajo: Ensayo



Materia: Educación En Nutrición

Grado: 4°

Licenciatura: Nutrición

Comitán De Domínguez Chiapas A 10 De Septiembre Del 2020

La educación como parte fundamental en nuestras vidas

El presente ensayo tiene como principal objetivo informar al lector acerca de la educación nutricional y la importancia que cobra en el mundo de la obesidad y la desnutrición.

Actualmente vivimos en un mundo digitalizado en donde solemos contar con muchas posibilidades para poder adquirir una gran variedad de información acerca de algún tema en específico. No obstante, el ser humano desde su existencia ha venido desarrollando habilidades que de alguna u otra manera han prevalecido durante estos años y que hoy en día se ven reflejados dentro de su ámbito social ya sea para fines específicos y prácticos.

Hoy en día la educación a nivel mundial sigue siendo un factor indispensable y muy importante para la formación de la raza humana. Se entiende por educación a “la adquisición de nuevas habilidades, conocimientos, el desarrollo intelectual y moral del ser humano con la única finalidad de poder integrarse mejor en la sociedad que lo rodea o en su propio grupo.”

(Imaginario, 2019)

Ante esto, la educación nutricional no solamente contempla la difusión de información acerca de los alimentos y nutrientes que nos aportan, sino que también nos proporciona ciertas herramientas para saber qué hacer y cómo actuar para mejorar la nutrición en las diferentes etapas de la vida. No obstante, la promoción de la salud tiene como prioridad mantener la salud de las personas en un estado óptimo y a su vez busca facilitar las decisiones de la población en general asegurándose que tomen la decisión correcta y por lo consiguiente que lo pongan en práctica.

Es por ello que la educación nutricional proporciona asistencia técnica a los países para que estos desarrollen ciertas políticas y programas que contribuyan a fomentar la comprensión pública sobre la gran importancia de la buena alimentación en las diferentes etapas de la vida, además de, la creación de entornos que posibiliten la elección de opciones alimentarias saludables y de la creación de ciertas capacidades, tanto para los individuos como también para las instituciones que permitan adoptar prácticas alimenticias y nutricionales que promuevan más que nada la buena salud.

Sin duda alguna, la educación es la herramienta más contundente que tenemos, debido a que mediante ella, es posible construir una nueva relación positiva hacia la comida y prevenir los potenciales problemas de salud. Así mismo, considero necesario invertir más y mejor en educación nutricional para promocionar los hábitos saludables a la sociedad porque a pesar de que se hacen esfuerzos para ello, no son suficientes. Un claro ejemplo de ello, es la educación nutricional que se imparte en las escuelas, aunque se contempla dentro del currículum escolar, se hace de una forma muy superficial e insuficiente para poder transmitirles a los pequeños los buenos hábitos saludables de alimentación.

Si echamos un ojo al mundo, nos damos cuenta que en los países empobrecidos (por escasez de alimentos) como en los enriquecidos, por exceso de los mismos, encontramos diversas dificultades y patologías asociadas a la alimentación como la desnutrición, la obesidad y el sobrepeso, además de las múltiples enfermedades como los cardiovasculares, los trastornos alimentarios, etc. Cada vez observamos un mayor índice de enfermedades relacionadas con la alimentación y diferentes estudios demuestran que esta tendencia irá en auge en los próximos años.

Se entiende por obesidad y sobrepeso a “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.” (OMS, 2020) Esto se debe a que muchas veces las personas optan consumir un exceso de calorías a los que el cuerpo necesita y cuando estos no son oxidados mediante la actividad física, ocurre una hipertrofia del tejido adiposo. Generalmente, existen varios factores por los cuales muchas de las personas optan por consumir alimentos rápidos con altos excesos de calorías suelen presentar obesidad y sobrepeso, algunos de ellos pueden ser: el tiempo, trabajo etc...

Por otra parte la desnutrición se refiere a “las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona.” (OMS, Organización Mundial De La Salud, 2020) Como bien sabemos, la malnutrición, en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana. Cabe mencionar que la desnutrición contribuye cerca de un tercio de todas las muertes infantiles.

Actualmente, el tema sobre desnutrición sigue siendo un problema a nivel mundial que ataca día a día a miles y millones de personas, niños, jóvenes o incluso a los adultos, muchas de las veces no se dan cuenta de que están pasando por este problema, hasta que los síntomas comienzan a ser más fuertes y recurrentes. Generalmente los casos de desnutrición, se con mayor frecuencia en los niños.

Esta situación es realmente preocupante, ya que generalmente es una de las causas más fuertes de muerte en niños, por no ser tratados a tiempo o por la falta de interés en el problema. Los casos de desnutrición, no deben ser tomados como si nada, de lo contrario, deben tener muchos cuidados y atenciones para que la persona con mala nutrición llegue a mantenerse en un buen estado óptimo otorgándole una compensación de los nutrientes y vitaminas faltantes en la persona que padezca de esta enfermedad.

A manera de conclusión, debido a estas problemáticas de carácter generalizado, conlleva a que los profesionales de la salud e instituciones tomen cartas en el asunto para poder frenar esta situación, asegurando mejorar la salud de las personas como también garantizando una mejor calidad de vida a la población en general.

Bibliografía

Imaginario, A. (23 de 9 de 2019). *Significados*. Obtenido de <https://www.significados.com/educacion/>

OMS. (10 de 9 de 2020). *Organizacion Mundial De La Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/obesity/es/>

OMS. (10 de 9 de 2020). *Organizacion Mundial De La Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/#:~:text=Por%20malnutrici%C3%B3n%20se%20entienden%20las,dos%20grupos%20amplios%20de%20afecciones.>

UDS. (2020). Educacion Nutricional. *Antologia*, 9-16.

UDS. (2020). Eleccion De Temas Para Educacion Nutricional Desnutricion. *Antologia*, 28-34.

UDS. (2020). Eleccion De Temas Para Educacion Nutricional Obesidad. *Antologia*, 17-27.