

Ensayo

Materia: Nutrición en la enfermedad

Nombre de la Docente: Daniela Rodríguez Méndez

Nombre de la alumna: Kathia Jiménez del Agua y Culebro

Grado: 4° Cuatrimestre

Grupo: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Agosto del 2020

En este trabajo a continuación hablare sobre la importancia al poseer conciencia sobre la educación nutricional y relación con la obesidad y nutrición, como ya sabemos es un tema de interés y preocupante en nuestro país, para ello comencare hablando de la educación nutricional, para poder continuar de cómo es que nos afecta la obesidad entre algunas de sus variantes y para finalizar hablare de la desnutrición. Si bien sabemos la educación es algo que nos concierne desde muy temprana edad obteniéndolos desde el hogar, familiares amigos y relaciones sociales externas a nuestro principal entorno y como bien se menciona en la antología.

“El término educare se identifica con los significados de "criar", "alimentar" y se vincula con las influencias educativas o acciones que desde el exterior se llevan a cabo para formar, criar, instruir o guiar al individuo.”

A continuación veremos más sobre la educación nutricional, como ya sabemos en la actualidad se sabe de programas y programas que se encargan de la educación nutricional para cambios alimentarios que se adecuan a las diferentes poblaciones, sin embargo sindi sinceros podemos decir que muchos de estos proyectos tardan para poder tener una buena implantación en los estilos de vida y se cursan dificultades para poder llevar acabo etas medidas educativas que se planean.

Radizando probablemente en la falta de continuidad de estos programas dando como reflejándose en los resultados y las cifras no obtenidas en el plazo que se establece, otra de los problemas con estos programas podría ser más que nada la falta de recursos la selección de prioridades, la educación que posee el individuo sin olvidar mencionar a servicio de salud que juega un gran papel dentro de estas campañas, campañas esporádicas entre otros factores. Suena muy bien la palabra al decir que podemos educarnos en una buena alimentación cuando la verdad es que no siempre es así, cuando se requiere de un conjunto de toda la sociedad para poder llevar acabo estos programas de bienestar y educación alimentaria. Durante años la educación nutricional durante años se concentró en el individuo, cuando se ha demostrado que el conocimiento de la buena alimentación solo es la primera fase y estimular los buenos hábitos alimentarios no es suficientes, para poder llevarlos a la práctica, para ello se desarrolló la promoción de la salud dando un paso más ambicioso en la OMS se define como ***“El proceso que permite a las personas incrementar el control de su salud para mejorarla”***. Para ello debemos tomar en cuenta la fomentación del deporte y claro la alimentación como:

El proceso de la educación nutricional:

- ❖ Conocimiento del alimento.
- ❖ Identificación de sus características: olor, sabor, textura, forma, consideraciones
- ❖ sobre su importancia nutritiva.
- ❖ Preparación culinaria y presentación.
- ❖ Situación del alimento en el conjunto de la dieta.
- ❖ Frecuencia de consumo y raciones tipo habituales.
- ❖ Relevancia de su consumo en alguna etapa de la vida.
- ❖ Aportes específicos e interés para apoyar alguna actividad.

Conducta alimentaria, elementos de influencia:

- ❖ Estructura social.
- ❖ Disponibilidades de alimentos: desde la producción al consumo.
- ❖ Creencias, tradiciones, símbolos.
- ❖ Manifestaciones de gustos personales, modas, presiones publicitarias, educación nutricional.

Factores de la Promoción de la Salud:

- ❖ Políticas sanitarias relativas a alimentación y nutrición.
- ❖ La familia y la escuela como instituciones promotoras de salud.
- ❖ La promoción de la salud, cobertura y apoyo de los programas de educación nutricional.
- ❖ Importancia del empoderamiento del individuo en el marco de promoción de la salud.
- ❖ Los servicios de Atención Primaria como instituciones de gran importancia para la
- ❖ implantación de programas de salud que incorporan la educación nutricional y el consejo dietético.

Para ello hay que tomar en cuenta la comunicación permitiendo compartir ideas, conocimientos, actitudes y expectativas razonables y motivación mediante recompensas, para la formación de buenos hábitos alimenticios.

“Elección de temas para educación nutricional obesidad”

Actualmente nuestro país ocupa el primer lugar en sobre peso y obesidad siendo uno de los problemas más importantes que se presentan en todo el mundo, y no por el exceso de comida sino por una mala alimentación, ejerciendo un efecto su negativo a quien lo padece, siendo el sobrepeso y obesidad una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo en cuerpo, el Imc es un indicador de relación peso talla sobre peso, obesidad y obecidad secundaria esta ultima esta liada a factores geneticos.

La OMS establece que un IMC igual o superior a 25 kg/m² expresa sobrepeso y que cuando es igual o superior a 30 kg/m² determina obesidad.

La obesidad (índice de masa corporal ≥ 30 kg/m²) es una enfermedad sistémica, crónica multicausal.

Los factores causantes de esta enfermedad son modificables y están ligados al estilo de vida, esta patología cuenta con tratamiento debe de contemplando un menor consumo de alimento y/o el aumento de actividad física del ser, tomando en cuenta como una pieza clave a profesionales sanitarios además que para esta patología e inclusive algunas veces tratamiento farmacológicos y en casos mas extremos y /o severos puede llegar a tener complicaciones que requieren de intervención quirúrgica.

La prevalencia combinada de sobrepeso u obesidad (IMC ≥ 25 kg/m²) en la población mayor de 20 años es mayor en las mujeres (73.0 %) que en los hombres (69.4 %), mientras que la prevalencia de obesidad (IMC ≥ 30 kg/m²) es más alta en el sexo femenino que en el masculino (18 pg).

El sobrepeso, es el estado PRE-MRBIDO de la obecidad caracterizado por el aumento de peso corporal acompaña a una acumulación de grasa en el cuerpo, produciendo un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen en la dieta y la cantidad de energía (en forma de calorías) que se gasta durante las actividades físicas. el peso corporal de una persona depende de su masa en grasa, masa ósea, peso en músculo y peso en agua, por lo que lo más recomendable es acudir a un médico especializado en nutrición que le indique su estado de salud respecto al peso. El sobrepeso no es una enfermedad, pero es una condición que predispone al desarrollo de enfermedades tales como diabetes, presión elevada (hipertensión), elevación de grasas en sangre (dislipidemias), infartos, embolias, algunos tipos de cáncer y favorece la muerte prematura.

Estas patologías se han detectado en adopción de estilo de vida que lleva el individuo, los procesos de urbanización y niveles socioeconómicos bajos por eso no hay que tomar alguna de estas a la ligera y preocuparnos constantemente por nuestra salud

“Elección de temas para educación nutricional desnutrición”

La palabra desnutrición señala toda pérdida anormal de peso del organismo, las distintas manifestaciones clínicas se llama **Desnutrición**. La asimilación deficiente de alimentos por el organismo, conduce a un estado patológico de distintos grados de seriedad, desde la más ligera hasta la más grave, sin prejuizar en sí, de lo avanzado del mal, **se llama desnutrido a un niño que ha perdido el 15% de su peso**, varía, puede ser un trastorno inicial único, con todo el variado cortejo sintomático de sus distintos grados o puede aparecer secundariamente como síndrome injertado a lo largo de padecimientos infecciosos

Nuevos estudios han documentado que en México, la desnutrición continua siendo un problema de salud pública ya que se encuentra entre las primeras cinco causas de mortalidad infantil, aunada a esto, otros trabajos revelan que la obesidad en México, va en franco ascenso (19pg)

La piel suele ser eritematosa, y brilla en las regiones con edema; presenta zonas de lo que podemos distinguir como un signo de alarma en esto casos podría ser orincipalmente en estos casos serian resequedad, hiperqueratosis e hiperpigmentación. La epidermis se descama y deja expuestos los tejidos interiores, que son más susceptibles a infecciones. Aspecto general: tejido adiposo subcutáneo normal; posible depleción muscular, aunque el peso suele ser normal (debido al edema) y en algunos casos puede ser bajo después de restar el peso del edema al peso total. La estatura puede ser baja o normal, dependiendo de la cronicidad del padecimiento. Otras características son palidez, extremidades cianóticas y frías, apatía, irritabilidad, llanto fácil, expresión de tristeza, anorexia, vómito posprandial, diarrea. Los niveles séricos de albúmina disminuyen. Cabello: reseco, sin brillo, quebradizo; se desprende con facilidad y sin dolor; el cabello chino se vuelve lacio, cambia la pigmentación y, en periodos de alternancia entre nutrición adecuada y deficiente, pueden presentarse bandas de cabello despigmentado, a manera de lo que se conoce como —signo de banderall. Piel: lesiones cutáneas, generalmente en las áreas edematosas, donde se produce mucha presión (espalda, glúteos) o donde con frecuencia hay irritación, todo es tratable mediante diversas forma y llevando un teratamiento consecutiblo y observable como adaptar la ingesta calórica para lograr un balance energético apropiado para un peso razonable en los adultos así como un crecimiento y desarrollo adecuado en los niños y adolescentes, y en las diferentes etapas de la vida. Regular la ingesta de grasas para lograr un perfil lipídico cardiosaludable. Regular la ingesta de sal para prevenir y/o mejorar el control de la HTA. Hacer prevención primaria y secundaria de las complicaciones agudas (hipo- e hiperglucemia, cetoacidosis diabética) y crónicas de la DM (nefropatía diabética).

**Rodríguez Martínez. (2020). Antología. Relación
educación nutricional sobrepeso, obesidad,
desnutrición. 7-37. Recuperado de:**
<https://plataformaeducativauds.com.mx/aSelRecurso.php>