



Nombre del alumno: DIEGO ALEXANDRO MORALES DE LEON

Nombre del profesor: DANIELA RODRIGUEZ

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: Estadística EDUCACION EN NUTRICION



Grado: 4°

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 De SEPTIEMBRE del 2020.

Introducción

La educación alimentaria y nutricional se puede definir como el proceso a través del cual se empodera a las personas y sociedades para que adopten voluntariamente hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, respetuosos con sus costumbres alimentarias locales y con el medio ambiente, favoreciendo así la diversidad de la dieta y la buena nutrición de la población. La educación nutricional debe aplicarse en todas las etapas de la vida, aunque tiene especial importancia la etapa escolar y la adolescencia, pues son las etapas en las que se forman los hábitos saludables¹

En el contexto de la Educación Alimentaria y Nutricional, el ser humano recibe, desde su nacimiento y durante toda su vida, una serie de normas de conducta y refuerzos, positivos o negativos, determinantes para la toma de decisiones en la elección y consumo de sus alimentos. la educación nutricional no solo incluye información en materia de nutrición, sino que se trata de un tipo de enseñanza orientada a la acción, que facilita la adopción voluntaria y natural de hábitos alimentarios que fomenten el bienestar.

Se trata de un proceso en el que se aprende a elegir y disfrutar de todos los alimentos y conocer la frecuencia y cantidad recomendada de cada uno de ellos, pero también se comprende el beneficio que implica su consumo para el cuerpo.

Permite conocer distintas preparaciones culinarias y adquirir técnicas de cocinado, y consigue generar una actitud analítica y de mayor consciencia sobre todo lo ofertado por la industria.

Todo ello puede conseguirse fomentando distintos tipos de actividades desde el entorno familiar, educativo e industrial.

Participar en la compra y preparación de las comidas en casa, promover momentos en los que charlar distendidamente de los distintos grupos de alimentos y nutrientes, enseñar la importancia de la higiene alimentaria, así como facilitar la elección de compra, son algunas de las acciones que dan forma al concepto de educación nutricional y actúan como factores de prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Y es que un niño que aprende a comer de forma saludable tiene más probabilidades de continuar manteniendo esa conducta durante la edad adulta y, en consecuencia, posiblemente goce de mejor salud en el futuro.

Es por esto que la educación en alimentación cobra especial relevancia y se convierte en una experiencia de aprendizaje que nos aporta las mejores herramientas para cuidar de nuestra salud, bienestar y calidad de vida a lo largo del tiempo.

Teniendo en cuenta que comemos todos los días, que lo hacemos varias veces durante las 24 horas, y que, además, existe una relación directa entre nuestra alimentación y nuestro estado de salud, la educación nutricional se convierte en una asignatura indispensable

adquirir los conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición promueve que la dieta obtenga el valor destacado que merece como factor determinante del estado de salud.

Enseñar buenos hábitos nutricionales es una tarea continua y compartida. Padres y entorno familiar, profesores, profesionales sanitarios, así como la industria alimentaria y los medios de comunicación deben fomentar el entorno adecuado para conseguir aumentar los conocimientos en esta materia y generar un punto de vista crítico en todo aquello referido a la alimentación.

ayudar a crear una cultura alimentaria centrada en repercutir positivamente sobre la salud en todos los sentidos. Puede influir sobre el consumo de alimentos y las prácticas dietéticas, pero también sobre la seguridad alimentaria, pues bien, estructurada, una buena educación nutricional inculca además hábitos de higiene básicos.

Relación con la obesidad y desnutrición

Los países en desarrollo presentan una serie de condiciones nutricionales únicas que contribuyen a la mala nutrición. La primera es la presencia de desnutrición crónica en edades tempranas, lo cual es un factor de riesgo para presentar obesidad y otras enfermedades. En segundo lugar, está la selección de alimentos, que se puede encontrar limitada por razones de costo, variedad o ambas cosas. La tercera es la falta de educación, lo cual hace que las personas seleccionen sus alimentos y un estilo de vida inapropiados. Anteriormente, se consideraba que la desnutrición y la obesidad existían por separado en los núcleos familiares; sin embargo, existen varios estudios que demuestran que se pueden presentar conjuntamente. La combinación de niños pequeños de bajo peso y adultos con sobrepeso y obesidad coexisten en una misma familia en los países en vías de desarrollo que se encuentran en un proceso de transición en nutrición.

El concepto de obesidad se encuentra ligado a la abundancia. Por lo tanto, se pensaba que a medida que los países en desarrollo mejoraran su situación económica, también mejorarían la desnutrición y el retardo en el crecimiento. Se esperaba, entonces, que la obesidad ocurriera en personas con niveles socioeconómicos altos.

No obstante, cuando se es pobre en países de economías intermedias, el riesgo de presentar obesidad es mayor que si se pertenece a un estrato económico alto. Aunque las razones no son del todo claras, se puede deducir fácilmente que, en los países pobres, la escasez limita la disponibilidad y la calidad de los alimentos, lo que impide alcanzar las demandas nutricionales y

calóricas diarias y lleva a la desnutrición. En el caso de los países con economías medias, existe disponibilidad de alimentos baratos y ricos en calorías (comidas rápidas) y una tendencia a hacer menos ejercicio, probablemente por falta de espacios disponibles, lo cual lleva a la población a ver más televisión y, por lo tanto, a una vida sedentaria. Una situación diferente ocurre con las personas de estratos socioeconómicos altos, quienes presentan menores niveles de obesidad como resultado de una combinación de los siguientes factores: tener un mejor nivel educativo en salud y en nutrición, tener mayor poder adquisitivo para comprar alimentos sanos, disponer de más tiempo libre para poder hacer ejercicio y tener más posibilidades de ir al médico para vigilar el peso y sus consecuencias

Conclusión

En resumen, la educación alimentaria y nutricional es vital en la adopción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable. Si adoptamos hábitos de alimentación saludable (incluyendo la manipulación adecuada de alimentos), reduciremos nuestro riesgo contra enfermedades crónicas y debidas al consumo de alimentos contaminados; a la vez nos ayudará a sentirnos sanos y con más energía, y con mayor capacidad para disfrutar la vida.

Bibliografía

“Antología Uds.” Educación en nutrición. – pág. 102