



**Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez
Altúzar**

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

**Nombre del trabajo: Ensayo educación en
nutrición y relación con obesidad y desnutrición**

Materia: Educación en nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4ª cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de septiembre de 2020.

Educación en nutrición, un tema bastante interesante y sumamente amplio en todos los aspectos, incluso la frase suena muy sencilla, pero en realidad es algo que la mayoría de la gente no tiene y desconoce de gran manera la importancia que tiene en nuestra calidad de vida y que esta pueda ser más prolongada, es como la frase usada por la mayoría de los atletas "los abdominales se fabrican en la cocina", pues la salud se fabrica con los hábitos alimenticios.

En lo personal este no es un tema más que cultural, las personas desconocen las necesidades de nuestro cuerpo para cumplir sus funciones vitales y como los alimentos nos proporcionan los nutrientes para cumplir con dichas funciones, de esta manera nuestro organismo trabaja de la manera correcta y nuestra vida es más activa y funcional en todo sentido.

El porqué de que sea un tema cultural es sencillo, si nuestras tradiciones como el día de la independencia es algo que nos representa como mexicanos, porque nuestra salud no sería una identidad propia o incluso como representación de un nicho de personas, pero no, en la sociedad en la que vivimos el tener hábitos alimenticios sanos, hacer deporte y dormir bien es lo que menos interesa y lo que menos se practica, la razón también es muy sencilla, son hábitos que aprendemos desde nuestro hogar y son acciones que vemos muy normales en cualquier medio de comunicación, los programas televisivos y en las redes sociales se promueve que la comida chatarra y el alcohol te harán completamente feliz y la gente es tan susceptible o carece de personalidad que se dejan influenciar muy rápido y prefieren ser aceptados por la sociedad a ser diferentes y ver por su propio bien, con esto no quiere decir que los postres, la pizza e ir de fiesta está mal, pero hay que ser responsables en todo y con esto mucho más.

La única manera para que nuestra sociedad entienda mejor y tenga aún más educación nutricional es que los gobiernos a nivel mundial prioricen la información para la correcta alimentación y por ende tener una mejor salud, deben hacerse campañas, comerciales e implementarse materias a nivel primaria para que desde pequeños entendamos mejor como los alimentos como verduras, frutas, grasas saludables y carnes magras son de suma importancia para nuestra salud en general, sin embargo estos métodos no tendrían sentido si nosotros como adultos y en el caso de los padres damos buenos ejemplos a

las nuevas generaciones de acuerdo a tener una alimentación sana y equilibrada, además de promover con mayor fuerza las actividades deportivas y desde pequeños inducir a los niños al deporte.

Con todo lo dicho anteriormente, es obvio que en México tenemos muy poca cultura, más en el caso del cuidado de la salud, las escuelas están repletas de comida chatarra, por lógica los niños y jóvenes optan por la comida rápida ya que su exceso de sodio y grasas le dan un mejor sabor, pero también porque no encuentran más opciones saludables y sobre todo que sepan bien, esta es la razón por la que ocupamos el primer lugar en obesidad a nivel mundial, un título bastante vergonzoso siendo honestos, aunado a esto la falta de actividad física hace que el índice de sobre peso y obesidad siga creciendo, la razón nuevamente la falta de educación nutricional.

La desnutrición tiene mucho que ver con el tema de educación en nutrición, más en los jóvenes esto es debido a que los paradigmas de tener un cuerpo esbelto atacan la psicología de las personas, mayormente en mujeres, dejan de comer grasas que con saludables y carbohidratos necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, al igual es comer muy poco causa desnutrición por no consumir suficientes calorías, es importante atacar el tema de desnutrición para prevenir cualquier tipo de anemia.

Es urgente que hagamos conciencia de que es lo que comemos, la pandemia actual es una alarma para mejorar los hábitos alimenticios y mantener un cuerpo sano y fuerte, no hay que menospreciar nuestra propia salud, la mejor inversión que podemos hacer es en nosotros mismos.

Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de Educación en Nutrición*. PDF.
Págs. 9-17.