



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo “Educación nutricional y su relación con la obesidad y desnutrición”

Materia: Educación en Nutrición

Grado: 4 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de septiembre de 2020.

En este trabajo se hablará del tema educación nutricional, como influye esta en la sociedad los buenos hábitos alimentarios como nos benefician en la salud y que gran parte de ellos no los inculcan nuestros padres y las enseñanzas que nos dan en áreas educativas, como la escuela.

Durante los años de nuestra vida suelen ser influenciados por los que nos rodean como los compañeros y amigos, por ciertas modas que obtienen algunos alimentos por influencias publicitarias, siendo este el problema, que al consumir cualquier alimento muy constantemente nos provoca insuficiencias nutricionales, provocándonos ciertas enfermedades que se mencionaran, como la obesidad que se da por el alto consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares. Y la desnutrición causada por la por la deficiencia de nutrientes provocándonos ciertas manifestaciones.

La educación nutricional es de suma importancia, porque promueve estrategias educativas para la mejora de conductas alimentarias y así tratar de conseguir que la sociedad actual adopte correctos hábitos alimentarios y que logren mantener en buen estado nuestra salud.

“Los buenos hábitos alimentarios de una población tienen su origen en las pautas educativas recibidas, de manera más o menos consciente, en el medio familiar desde los primeros años de la vida y moduladas a lo largo de la misma por el conjunto de toda la sociedad”. “(Universidad del Sureste,2020).

Estoy de acuerdo ya que los hábitos alimenticios se inculcan desde el hogar estos pueden ser buenos o malos dependiendo las culturas que tengan nuestros padres. También influye lo que nos enseñan en las escuelas y las personas de nuestro alrededor como compañeros y amigos.

“La función del personal socio sanitario, en especial de diferentes tipos de profesionales muy relacionados con el mundo de la alimentación y la nutrición, es poner a disposición de los ciudadanos una información actual y rigurosa con el fin de que las conductas de la población se orienten de forma adecuada”. “(Universidad del Sureste,2020).

Me parece bien que existan personas que hagan llegar información adecuada y correcta, a toda la sociedad porque muchas veces somos mal influenciados en nuestra alimentación, por tanta publicidad ciertas modas que se crean en ciertos alimentos, provocándonos una mala nutrición, ya sea una desnutrición o una obesidad.

“En la actualidad, el exceso de peso, (sobrepeso y obesidad) constituye uno de los problemas más importantes de salud pública en el mundo, dada su magnitud, la rapidez de su incremento y el efecto negativo que ejerce sobre la salud de la población que lo padece”. “(Universidad del Sureste,2020).

Concuerdo con esto ya que los problemas de obesidad y sobrepeso en nuestro país son elevados, y estos son los principales causantes de las enfermedades crónicas, por ejemplo la diabetes mellitus, que en muchas ocasiones se presenta de manera hereditaria, ya que mama o papa pueden presentarla, pero también depende de nuestra alimentación diaria, los recursos y al tiempo que dedicamos para la elaboración de nuestras comidas, porque muchas veces por cuestiones laborales tendemos a consumir comidas rápidas o alimentos chatarras con altas cantidades de grasas o azúcares.

“Algunas causas del sobrepeso son; Los factores genéticos y las alteraciones del metabolismo Una excesiva e incorrecta alimentación asociada a la falta de ejercicio (escaso gasto de energía) Los trastornos en la conducta alimentaria (ansiedad) Metabolismo demasiado lento”. “(Universidad del Sureste,2020).

De igual forma mencionaremos las consecuencias que contraen un mal equilibrio nutricional, a causa de una alimentación de mala calidad y cantidad, la desnutrición suele aparecer por una deficiencia de nutrientes por las carencias alimentarias que presenta una persona.

“La asimilación deficiente de alimentos por el organismo, conduce a un estado patológico de distintos grados de seriedad, de distintas manifestaciones clínicas, que se llama Desnutrición”. “(Universidad del Sureste,2020).

La desnutrición se puede clasificar en 1er grado, 2do grado, 3er grado, estos se clasifican dependiendo las características que se vallan presentando y su gravedad.

“La palabra desnutrición señala toda pérdida anormal de peso del organismo, desde la más ligera hasta la más grave, sin prejuizar en sí, de lo avanzado del mal, pues igualmente se llama desnutrido a un niño que ha perdido el 15% de su peso, que al que ha perdido 60% o más, relacionando estos datos siempre al peso que le corresponde tener para una edad determinada, según las constantes conocidas”. “(Universidad del Sureste,2020).

Concluyo que la educación nutricional es muy importante, por este motivo se nos inculca desde pequeños. Lo más adecuado es tener buenos hábitos alimenticios para poder preservar en buen estado nuestra salud.

Aunque vivimos en una sociedad actual muy mal influenciada sobre la alimentación sana, ya que muchas empresas han realizado publicidad de alimentos que no aportan nutrientes a nuestro cuerpo, si no que están fabricados con grandes cantidades de grasa y azúcares.

Al consumir alimentos que no cumplen con las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo, nos causan desnutrición u obesidad.

Siendo estas patologías las causantes principales al desarrollo de enfermedades crónicas, como la diabetes en el caso de padecer obesidad. Cada una puede clasificarse por las características que presente. Así que el mal equilibrio nutricional puede ser muy perjudicial para la salud.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2020) antología de Educación en Nutrición .pdf pág. 9-34
recuperado
<file:///C:/Users/Esme%20Navarro/Desktop/antologias%204%20cuatrimestre/antologia%20educacion%20en%20nutricion.pdf>