



Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Educación en nutrición

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de septiembre del 2020



Introducción

La pretensión de este ensayo es dar conocer la importancia de la educación nutricional, ya que a través de personas capacitadas como nutriólogos o las personas socios sanitarios, tienen la función de guiar y capacitar a las personas hacia una salud óptima mediante las conductas de buenos hábitos alimenticios que deben estar presente en todos los ambientes que los rodean que van desde la familia, la escuela, trabajo, etc., y así mismo concientizar a dichos ambientes a implementar los recursos necesarios para ayudar a las personas a mantener buenos hábitos alimenticios. Simultáneamente el sobrepeso y la obesidad son dos problemas que en la actualidad es una de las principales causas de mortalidad y de enfermedades crónicas no transmisibles y que además tienen gran relación con la educación nutricional ya que estos problemas son procedentes de malos hábitos alimenticios y sedentarismo, por no tener conocimiento en nutrición o por hacer caso omiso a dichos conocimientos. Por otro lado la desnutrición es un problema que también puede traer graves consecuencias, es por ello que es importante conocer su sintomatología y signos para poder saber qué hacer en estos casos.

Por lo que se refiere a la educación nutricional son aquellas estrategias que se han creado para poder facilitar la adopción de conductas y hábitos alimentarios mucho más sanos para la salud, y las estructuras de dichos programas son muy similares en todos los países a diferencia que estos se adoptan a las características de los habitantes de estos. Así mismo los entornos que tienen mayor impacto en los hábitos alimenticios de las personas son la familia y la escuela, para eso se han diseñado diferentes programas para implantar estilos de vida saludables, pero estos no han sido exitosos lo que ha causado cierto desánimo en educadores sanitarios, impidiéndoles crear nuevas metodologías y diseños de políticas sanitarias que tienen como objetivo la educación nutricional de la población y una de las razones por las cual no han funcionado del todo dichos programas, es porque se manifiestan a medio y largo plazo y tal vez necesitan de continuidad, ya que se encuentran con el reto de cumplir rapidez de los cambios sociales a nivel familiar y laboral, las nuevas relaciones humanas, intercambio e incorporación de nuevas culturas y estilos de vida ajenos a los propios, las formas de comunicación social que han generado potentes redes sociales con contenidos y liderazgos no siempre favorables a la salud, y la saturación informativa origina que el consumidor pueda generar confusión e inseguridad en la toma de decisiones. Simultáneamente una de las funciones más importantes del personal socio sanitario, es orientar a las personas con información actual y rigurosa sobre la alimentación y nutrición correcta, ya que solamente mediante la educación alimenticia tendrá como resultado la solución a los problemas de malos hábitos alimenticios y esto debe de ser en el ámbito familiar desde los primeros años de vida para asegurar una vida adulta saludable, además de que el medio ambiente debe de favorecer a estimular buenos hábitos alimenticios poniendo en práctica las conductas recomendadas, para ellos la promoción de la salud es de suma importancia para concientizar a las personas a tomar decisiones correctas respecto a su salud. De igual forma otra

de las funciones que tienen los profesionales socio sanitarios es modificar las conductas de sus pacientes tanto para promover una buena salud y prevenir enfermedades, en dicho proceso intervienen factores cognitivos, volitivos, afectivos y la conducta, que son esenciales para modificar las conductas alimentarias. En cuanto a la comunicación en salud hace posible compartir ideas, conocimientos, actitudes y expectativas razonables de buena salud a la población, pero es responsabilidad de las personas a las cuales les ha llegado el mensaje, de llevarlo a cabo o no, ya que muchas veces la información dada es aceptada pero no es puesta en práctica.

Con respecto al sobrepeso y la obesidad, se refieren a la acumulación de grasa en exceso en el cuerpo provocando un aumento en el peso corporal, siendo el IMC el que identifica el sobrepeso y obesidad en relación entre el peso y la talla, la OMS ha establecido 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 y los factores que desencadenan dicho problema es el estilo de vida de la persona es por eso que actualmente el sobrepeso y la obesidad es uno de los problemas más importantes de salud pública en el mundo debido a su magnitud, la rapidez de su incremento y el efecto negativo que ejerce sobre la salud de la población que lo padece, además de ser susceptibles de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como las cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, aumentando el riesgo de muerte prematura. Así mismo la obesidad es una enfermedad sistémica, crónica y multicausal, que no hace excepción de países, grupos de edad, etnias y clases sociales y como ha tenido un gran crecimiento la OMS la ha declarado como la nueva epidemia del siglo XXI. En la actualidad Estados Unidos y México ocupan los primeros lugares en obesidad en el mundo, en el caso de México ha sido algo irónico ya que en años pasados el principal problema era la desnutrición y algunos de los factores que han influenciado

en la obesidad son la adopción de estilos de vida poco saludables y los acelerados procesos de urbanización en los últimos años. Así mismo el sobrepeso es un estado pre mórbido de la obesidad, que se caracteriza al igual que la obesidad, por un aumento de peso corporal y acumulación de grasa en este, siendo este un indicador de grasa acumulado en el cuerpo, que pueden desencadenar problemas cardiovasculares y aunque no es considerada una enfermedad puede aumentar el riesgo de padecer diabetes, presión elevada (hipertensión), elevación de grasas en sangre (dislipidemias), infartos, embolias, algunos tipos de cáncer y favorece la muerte prematura, es por eso que los nutriólogos optan por medir el contorno de la cintura ya que estudios lo han asociado como un indicador de acumulación de grasa en la región abdominal que está relacionada con las enfermedades cardiovasculares, por ello en México, se recomienda mantener una circunferencia de la cintura menor de 80 cm en la mujer y menor de 94 cm en el hombre, en cuanto a las causas del sobrepeso son los factores genéticos y las alteraciones del metabolismo, una excesiva e incorrecta alimentación y falta de ejercicio, por mencionar algunos y los signos para determinar el sobrepeso y obesidad son el aumento de peso que sucede a través del tiempo, observar que la ropa queda apretada y se empiezan a usar tallas más grandes, exceso de grasa en la cintura y la circunferencia de cintura son más altos que lo normal, convirtiendo dichos problemas en las causas más frecuentes de mortalidad e infertilidad tanto en hombres como mujeres. Por otra parte la obesidad se clasifica en dos tipos, tales son obesidad primaria que es cuando ocurre un desequilibrio de energía requerida y la energía gastada ya que por la ingesta elevada e inadecuada provocan un desequilibrio entre el aporte de grasas y la oxidación lipídica, dando como resultado un desbalance graso, el otro tipo es la obesidad secundaria que se origina por una patología o situación por la que cursa una persona y se asocia al acumulo de grasa corporal excesivo por de factores genéticos, hipotalámicos o también por endocrinopatías,

entre otras patologías. De igual forma la obesidad está relacionada con el sistema nervioso central como lo es el hipotálamo que está asociada al control de la ingesta alimentaria, por ende al haber una alteración en dicha estructura podría provocar problemas con la ingesta a través de la saciedad o el hambre, que podría provocar la obesidad, ya que en este caso los neurotransmisores son importantes en la ingesta, como por ejemplo la serotonina que favorece la saciedad, al igual que la noradrenalina, triptófano y dopamina que son neurotransmisores que ayuda al control central alimentario.

Por otra parte la desnutrición es la asimilación deficiente de alimentos por el organismo provocando manifestaciones clínicas de diferentes grados de seriedad, además de la pérdida anormal de peso del organismo, así mismo la desnutrición puede ser procedente de un trastorno inicial único o puede aparecer secundariamente como síndrome injertado a lo largo de padecimientos infecciosos o de otra índole y sus síntomas y manifestaciones dependerán de estas. La desnutrición se clasifica en 3 grados tales son desnutrición de primer grado a toda pérdida de peso que no pase del 25% del peso que el paciente debería tener, para su edad, la desnutrición de segundo grado es cuando la pérdida de peso oscila entre el 25 y el 40% y la desnutrición de tercer grado es la pérdida de peso del organismo más allá del 40%. Las causas por las cuales se origina la desnutrición son por la sub-alimentación con un 90% en donde la alimentación es pobre, miserable o por faltas de higiene, o alimentaciones absurdas y disparatadas y faltas de técnica en la alimentación del niño, causada por la pobreza, la ignorancia y el hambre, y el otro 10% es causado por las infecciones enterales o parenterales, defectos congénitos de los niños, nacimiento prematuro y en los débiles congénitos y el hospitalismo.

Con respecto a la enfermedad de Kwashiorkor sus principales signos son edema con fóvea o signo de godete que van los pies y las piernas, pero que se extiende hasta el periné o

perineo y las extremidades superiores, y en casos graves, hasta la cara conocido como facies de luna, y como los niveles séricos de albumina disminuyen, el cabello se vuelve reseco, sin brillo y quebradizo desprendiéndose con facilidad y sin dolor, además el cabello chino se vuelve lacio, y se presenta el signo de bandera que es cuando el cabello luce bandas de cabello despigmentado, de igual forma la piel se ve afectada con lesiones cutáneas principalmente en áreas edematosas donde se produce mucha presión como en la espalda y glúteos, también la piel llega a ser eritematosa, y brilla en las regiones con edema y presenta zonas de resequedad, hiperqueratosis e hiperpigmentación, en cuanto a la estatura puede ser baja o normal y dependerá de la cronicidad del padecimiento, otros signos que pueden presentarse son palidez, extremidades cianóticas y frías, apatía, irritabilidad, llanto fácil, expresión de tristeza, anorexia, vómito posprandial, diarrea, hepatomegalia, hígado graso, abdomen distendido, reducción del tono muscular, reducción de la fuerza, taquicardia, hipotermia e hipoglucemia. Mientras que la enfermedad de marasmo que es una desnutrición energética, su sintomatología es depleción muscular generalizada y pérdida de tejido adiposo subcutáneo, aspecto de huesos con piel, 60% o menos del peso esperado para la estatura, y en los niños, estatura baja, sus signos en el cabello es que este se vuelve escaso, delgado, reseco, sin el brillo natural y se desprende con facilidad sin dolor, en el caso de la piel se torna seca y delgada, sin elasticidad y se arruga con facilidad, en cuanto al rostro las mejillas se hunden a lo que se conoce como facies de chango o de anciano, además muestran apatía, pero en estado de alerta y con mirada ansiosa y debilidad y los niños no pueden ponerse de pie sin ayuda. Otros signos de su sintomatología es que pueden padecer de anorexia, mientras que otros tienen hambre, vómito fácil y diarrea, además su ritmo cardiaco, la tensión arterial y la temperatura corporal se reducen y en ocasiones puede haber taquicardia, también el tamaño de los órganos se reduce y hay distensión abdominal y en pacientes marásmicos los

ganglios linfáticos se palpan con facilidad y algo que tienen en común estas dos enfermedades es que pueden presentarse en cualquier grupo de edad y no constituyen una patología específica de la infancia.

Conclusión

En conclusión considero que la educación nutricional es de suma importancia ya que esta determinará el estado nutricional y estilo de vida de las personas y es por eso que debería de ser tomado con más importancia e implementado desde la infancia y escuelas, para que a futuro no se produzcan problemas como consecuencia de un mal estilo de vida, tales problemas ya mencionados en el presente ensayo como sobrepeso, obesidad y hasta desnutrición, este último especialmente en niños que ya sea por ignorancia o pobreza pueda poner en peligro su salud y poder conocer qué hacer ante dichos problemas.

Bibliografía

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de educación en nutrición*. PDF. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/97000b77ca104c52ecd5bc2c63100f3e.pdf>