



**Nombre De Alumna: Chien Fan Denisse  
Liu Robles**

**Nombre Del Profesor:**

PASIÓN POR EDUCAR

**Daniela Rodríguez**

**Nombre Del Trabajo:**

**Ensayó**

**Materia:**

**Educación en nutrición**

10/09/2020

querido lector en este ensayo va dirigido con la causa y el fin de que pueda comprender sobre la importancia de la nutrición una persona que tenga estos conocimientos podría llevar un estilo de vida saludable y libre de patologías síndromes como la diabetes mellitus el marasmo hipertensión de nutrición etcétera, este documento les hablará dale importancia qué existe en cuanto la educación nutricional y cómo se relaciona con la obesidad y la desnutrición ya que dicen que la sabiduría es poder espero y puedan comprender los diferentes términos como la obesidad y su definición ya que ésta se define como un estado de grado acumulación de grasa en el cuerpo así como también puedan comprender sus signos y síntomas que causa esta enfermedad, al existir personas que promuevan la obesidad esto provoca que existe una mala educación nutricional porque tanto así como que estén personas que promueven la obesidad consumiendo sus alimentos chatarras también existen personas que promueven la desnutrición, la desnutrición existen tres grados de esta los cuales son provocadas por una mala alimentación y esto se debe a que no tienen una ingestión de los alimentos o consumen alimentos bajos en nivel nutricional reducción también ataca a la mayoría de población en adolescentes en bulimia o anorexia la educación nutricional muy importante para que nosotros podamos prevenir estos dos tipos de extremos nutricionales ya que causan serios daños a la salud como representantes hacia la salud nutricional tenemos el compromiso incentivar de las personas a que optan por un estilo de vida más saludable educándonos nutricionalmente con los conocimientos básicos

encuentra educación nutricional se promueve en la política de distintas propuestas con el fin de motivar el cambio de hábitos alimenticios en la vida de las personas, así como el consumo de alimentos que afectan a cierta población es de suma importancia poder recabar las implementaciones de estilos de vida saludable, sin embargo por la alta demanda al consumidor por optar hacia la comida chatarra existe un desánimo en cuanto los promotores de salud hay que incentivar la alimentación saludable en ellos existe una frustración quizás no promueven la educación nutricional de una manera viable y fácil de comprender ya que existe mucha ignorancia en la población, ha demostrado que con un buen conocimiento en fomentar la alimentación saludable se pueden obtener buenos hábitos alimenticios el error problema que es más común es que el ambiente no favorece a la comunidad, define la orientación de la salud es tener más facilidades encuadra decisiones de la población sin embargo existen factores que no son aptos para fomentar este estudio uno de ellos es su cultura alimentaria los alimentos disponibles en el mercado desde sus costos bajos extensivos la influencia social y otros factores la promoción de la salud según la OMS define" el proceso que permite a las personas incrementar el control de su salud para mejorarla" la vecindad y la desnutrición tiene mucha relación con la educación nutricional esto se debe a que con un mal manejo de conocimientos la persona pueda tomar malas decisiones en cuanto a su alimentación y esto se debe a que la obesidad se define como una gran acumulación de grasa en el cuerpo y este provoca un gran aumento de peso corporal, si la persona estuviera bien formada y educada no tiene mente de pequeña no tuviera esos problemas ya que trae consigo otra serie de patologías con riesgos cardiovasculares, la educación nutricional puede enseñar a cómo obtener conocimientos de la persona tiene obesidad y nos promueve las herramientas que son muy sensibles una de ellas sería IMC este es un indicador de la relación que lleva el peso y la

talla el cual se puede identificar tanto como obesidad o como la desnutrición ya que éste se desglosa por ciertos parámetros si es mayor a 30 es obesidad si es menor a 16 es desnutrición una de las mayores causas de patologías en el metabolismo es la obesidad los factores son un estilo de vida malo en cuanto su alimentación ya que consumen más calorías de las que deben e impulsan el sedentarismo, otros estudios como la etiopatogenia cree que los factores de la obesidad tienen que ver con factores genéticos, endocrinos, ambientales entre otros. y si los anteriores no se escuchaba tanto era obesidad es decir que ha ido aumentando conforme los años cuándo antes la enfermedad más común era la desnutrición, para poder determinar si una persona tiene obesidad a diferentes estudios los cuales se tienen que tomar en cuenta como el peso corporal la cantidad de agua su masa grasa y su masa ósea es de suma importancia tomar cartas sobre el asunto ya que esta enfermedad trae consigo a más enfermedades cardiovasculares hipertensión diabetes mellitus entre otras patologías serias para la salud existen diferentes tipos de obesidad tipo 1 tipo 2 y tipo 3 cada una menta diferentes dificultades en la salud del paciente así como la nutrición es otro tema que va de la mano con la educación nutricional ya que conlleva a la deficiencia de alimentos en el organismo y éste provoca patologías graves cierto de estas patologías se asemejan con la consunción malnutrición hipotrofia distrofia atrepsia, la desnutrición también se categoriza por grados existe grado 1 grado 2 y grado 3 el grado 1 es un poco más simple pero el grado 2 y grado 3 van causando enfermedades y síndromes, así que es muy importante la educación en la nutrición para que la población pueda comprender cuáles son los extremos junto sus patologías de cada conflicto nutricional los parámetros de la desnutrición se basa en pérdidas de peso que el paciente ha obtenido en cierto lapso de tiempo la desnutrición provocada por consumir alimentos bajos en nutrientes o por no tener una ingesta adecuada de ellos otra causante es producido por elecciones para enterales, las alimentación causa que las defensas están bajas y provoca el no aprovechar de una buena manera la alimentación más que todo eso se da en la mayoría de la población de los niños uno de sus orígenes es de ignorancia y el otro la pobreza el pequeño niño ya no obtenido sus nutrientes en la lactancia por eso es importante que a partir de los 6 meses se le implemente leche materna y alimentos ya que sí éste no tiene una ingesta adecuada desde tipo de macronutrientes puede caer en una nutrición en talla peso y edad las manifestaciones clínicas de este es que no hay un aumento de peso se les hunde la fontanela en los ojos también se le hunden peor en elasticidad y sienten el cuerpo pesado y si se enferma muy rápido de la gripe o problemas virales, son muchas las gravedades que provocan el tipo de nutrición por eso es importante que comentemos la

alimentación saludable ya que si no educamos a la población puede adquirir ciertas enfermedades y llegar a ciertos grados de obesidad o desnutrición en caso de mayor peligro en cuanto a la sensación el grabado es que cuerpo del niño ya no acepta ningún alimento y esto se debe a que no fue tratado de una buena manera y a tiempo las nutriciones tercer grado se ha caracterizado por todos los síntomas de las dos etapas la cual provoca que sus células entrenan en una célula negativa hoy está un desequilibrio anabólico el cual trae consigo que no acepten la nutrición adecuada de este llegar en este extremo su catabolismo no permite la entrada de ningún nutriente el cual provoca que la persona acabé todas sus defensas y reservas energéticas y acaba con las células y sus funcionamientos vitales los aminoácidos lo absorbe los músculos y es así que la piel se mira pegada al hueso y se basa en la desnutrición proteica la patología se denomina kwashiokor y este trae consigo otros signos como el signo de bandera hiperqueratosis dermis descamada las enfermedades de marasmo y kwashiokor no son tan comunes pero si son provocadas por la desnutrición es enfermedad se presenta más en adolescentes con TCA como la bulimia y anorexia

La educación nutricional es de suma importancia para la vida humana ya que desde la nutrición tenemos las energías necesarias y las cuales nos ayudan a obtener una buena calidad de vida y un equilibrio homeostático he logrado de comprender los distintos riesgos que existe y también me ayudó comprender los signos clínicos para poder identificar si otras patologías como la desnutrición y en otro caso la obesidad

## BIBLIOGRAFIA

Universidad del sureste.2020.antologia de educación en la nutrición

file:///C:/Users/AIRBIT%20CLUB/Desktop/antologia%20educacion%20en%20nutricion.pdf