

Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Educación En Nutrición

Grado: 4°

Grupo: NUTRICION

Introducción

Actualmente la educación en nutrición, es una combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adaptación voluntaria de conductas alimentarias y otras relacionadas con la nutrición, que conduzcan efectivamente a la salud y al bienestar, ha sido reconocida como uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación, hay personas que tienen obesidad por no tener un régimen alimenticio sano, prefieren comer comida grasosa que la sana y eso ocasiona múltiples enfermedades crónicas. La desnutrición es un problema mundial donde hay miles de millones de personas que tienen bajos recursos y por eso mismo no tienen como consumir alimentos con un valor nutricional.

1. Educación nutricional

Sabemos que la educación nutricional es uno de los problemas importantes que presenta en el mundo desarrollando estrategias para adquirir una gran información que, es importante para la salud, las estructuras de estos programas son similares, en lo básico, en todos los países, aunque obviamente se adaptan a las características de los mismos de la importancia que tiene la implicación de la comunidad en todos los sectores que afectan al consumo de alimentos y a la implantación de estilos de vida saludables.

Unas de las situaciones han llevado a un cierto grado de desánimo a los educadores sanitarios y a las agencias internacionales a plantearse nuevas metodologías, formatos y diseños que, finalmente, ayuden a cumplir las expectativas de las políticas sanitarias, justificando las inversiones en este tipo de acciones. Tal vez el problema radica en que los resultados de estos programas se manifiestan a medio y largo plazo, necesitan de continuidad y ésta no siempre está garantizada por falta de recursos o selección de otras prioridades.

La promoción de la salud trata de facilitar las decisiones de la población, de tal forma que la decisión correcta sea la más fácil de tomar y llevar a la práctica. Para ello, la comunidad pone a disposición los medios y promueve las situaciones que estén más acordes con los estilos de vida deseables. Junto a este principio se aboga por el empoderamiento, es decir, la capacidad de la persona para enfrentarse a un problema y buscar el mejor camino para resolverlo.

La educación es una herramienta más importante ya que con eso podemos tener una relación buena con la comida y así poder evitar los problemas de la salud, una institución familiar tiene unas características muy favorables para la transmisión de hábitos alimentarios, pues educa en los primeros años de la vida del sujeto, las relaciones afectivas crean un sustrato psicológico muy eficaz para que se acepten valores como la salud y, además, establece modelos de conducta que constituyen un referente en la edad adulta.

2. Elección de temas para educación nutricional obesidad.

Podemos saber que la obesidad es una acumulación excesiva de grasa a la hora de consumir grandes cantidades de comidas grasosas, que el cuerpo aumenta de peso corporal, los factores causales de esta patología y que son modificables están, por tanto, ligados al estilo de vida.

Como consecuencia de ello, la prevención y el tratamiento de la obesidad debe concebirse con estrategias que contemplen, básicamente, un menor consumo de alimentos de alta densidad energética y llevar a cabo una vida más activa.

En la actualidad, el exceso de peso 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.

La importancia del sobrepeso y la obesidad ayuda en los factores de riesgo para el desarrollo. Hoy en día el problema de la obesidad es muy común, ya que las personas no tienen un buen cuidado con su alimentación, comienzan a aumentar de

grasa corporal, las prácticas alimentarias que el niño tiene la oportunidad de ver en su familia son correctas, accederá a la vida de la comunidad con un patrimonio alimentario protector frente a otras alternativas del medio, no siempre adecuadas.

Así mismo la obesidad primaria se puede ver como un desequilibrio de energía requerida y la energía gastada, es decir, aparece cuando existe un balance energético positivo, siendo que el tejido adiposo es el único tejido del cuerpo que puede cambiar su tamaño tras haber alcanzado la edad adulta. Y la obesidad secundaria se asocia al acumulo de grasa corporal excesivo procedentes de factores genéticos.

La obesidad se caracteriza por un índice de masa corporal igual o superior a treinta. El síntoma principal es la grasa corporal excesiva, que aumenta el riesgo de padecer problemas de salud graves.

3. Elección de temas para educación nutricional desnutrición.

Hoy en día el tema de la nutrición es un problema mundial ya que son demasiada gente entre niño, jóvenes y adultos, que sufren por falta de economía y carecen de alimentos y así mismo no pueden consumir las vitaminas y nutrientes.

La desnutrición puede ser un trastorno inicial único, distintos grados o puede aparecer secundariamente como síndrome injertado a lo largo de padecimientos infecciosos o de otra índole y, entonces sus síntomas y manifestaciones son más localizadas y precisas.

Desnutrición de los niños se vuelve crónicamente llorón y descontento, contrastando con la felicidad, el buen humor y el buen sueño que antes tenía; este

paso es insensible y frecuentemente no lo notan las madres, a menos que sean buenas observadoras; tampoco se aprecia que adelgace, pero si se tiene báscula y si se compara su peso con los anteriores, se nota que éstas se han estacionado en las últimas cuatro o seis semanas. En este periodo no se observa diarrea, sino por el contrario ligera constipación, no hay vómitos u otros accidentes de las vías digestivas que llame la atención.

Se caracteriza por la exageración de todos los síntomas que se han enumerado en las dos etapas anteriores de desnutrición, y el niño llega a ella bien sea porque no hubo una mano experta que guiara la restitución orgánica.

Muchos desnutridos llegan a esta etapa sin tener edemas por carencia proteica o manifestaciones de carencias vitamínicas y en cambio a otros se les ve hinchados de sus piernas, del dorso de las manos y de los párpados y sobre estos edemas hay manifestaciones, pueden presentarse en cualquier grupo de edad, no constituyen una patología específica de la infancia.

Conclusión

Es importante conocer los conceptos de obesidad y desnutrición por lo que la sociedad ha confundido con los alimentos de bajo contenido nutricional, en estos tiempos la información se ha dado a conocer a través de la pirámide nutricional pero aun estamos lejos de llevarlo a practica por la gran contaminación de comidas rápidas y chatarras.

Se considera de gran importancia de implementar desayunos sanos en las escuelas y otros medios, reducir a las personas con temas de buena alimentación, sugerir un buen control de peso y comprometerse para llevar una vida más sana.

Bibliografía

UDS. (2020). Educación Nutricional. Antología, pág. 9-16

UDS. (2020). Elección De Temas Para Educación Nutricional Obesidad. Antología, pág. 17-27

UDS. (2020) Elección De Temas Para Educación nutricional desnutrición. Antología, pág. 28-34

Anónimo (6 de 11 del 2018). Elección De Temas Para Educación nutricional desnutrición. Obtenido De https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf

Anónimo (5 de 7 del 2019). Elección De Temas Para Educación Nutricional Obesidad. Obtenido De <https://core.ac.uk/download/pdf/77278623.pdf>