



Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Educación en Nutrición

Grado: 4°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre de 2020.

El presente ensayo tratara sobre la educación nutricional, principalmente que es, en que se basa, sus diferentes estrategias, sus diferentes retos en los que se enfoca como en la 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, etc. Los diferentes puntos para tener un conocimiento hacia los alimentos, también la enseñanza que les proporciona los padres a los hijos sobre la buena y mala alimentación, sobre que es el sobrepeso y la obesidad, los diferentes problemas que puede llevar estas la clasificación de dicha enfermedad, al igual, sobre que es la desnutrición, los tipos de desnutrición que existe y dos tipos de enfermedades que se relacionan con la desnutrición.

Educación Nutricional y su relación con la obesidad y desnutrición.

La educación nutricional se podría definir que son estrategias diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y comportamientos que se relacionan con el cambio hacia la alimentación y la nutrición que son propicios para la salud y el bienestar. Estas estrategias están enfocadas en el desarrollo de habilidades de cada persona para tomar decisiones adecuadas en cuanto a la alimentación y en la promoción de un ambiente propicio. La educación nutricional promueve la creación de hábitos alimentarios que son sanos para toda la vida ya que enseña a las personas a tomar las decisiones adecuadas y adaptarse a un mundo cambiante. Los programas que se basan en esto, tienen retos en el cual se podría resumirse en: 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, la forma de comunicación social que se han generado potentes redes sociales con contenidos y liderazgos no siempre favorables para la salud, y

saturación informativa que origina al consumidor ciertas confusiones e inseguridades en la toma de decisiones. El proceso de educación nutricional tiene siete puntos en los cuales trata de tener conocimiento del alimento, la identificación de sus características como el olor, sabor, textura, forma, consideraciones sobre su importancia nutritiva, presentación culinaria y presentación, situación del alimento en el conjunto de la dieta, frecuencia de consumo y raciones tipo habituales, la relevancia de su consumo en alguna etapa de la vida y los aportes específicos e interés para apoyar alguna actividad. De la misma manera, la enseñanza de una alimentación ya sea buena o mala se trae desde la infancia, adquirida por los padres. La infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios, al igual es muy tomar en cuenta que la mejor manera de cambiar una alimentación es ofreciendo alimentos saludables al niño y así se vaya acostumbrando a tener una buena alimentación. En la actualidad, el exceso de peso, es decir el sobrepeso y la obesidad constituye uno de los problemas más importantes de la salud pública en el mundo. La obesidad y el sobrepeso lleva a factores de riesgo para padecer enfermedades crónicas no transmisibles, como las cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, y en que aumenta significativamente es riesgo de muerte prematura y el uso de los servicios de salud. El sobrepeso es un estado de pre mórbido de la obesidad y al igual que se caracteriza por el aumento de peso corporal y se acompaña a una acumulación de grasa en el cuerpo, eso es producido por un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen y la cantidad de energía que se gastan durante las actividades físicas. El peso corporal de una persona depende de su masa en grasa, masa ósea, peso en músculo y peso en agua, por lo que lo más recomendable es acudir a un médico especializado en nutrición que indique el estado de salud respecto al peso. Existen dos divisiones de la obesidad, se clasifica en primaria y secundaria. La primaria se puede ver como un desequilibrio de energía requerida y la energía desgastada, quiero decir que es cuando un balance energético positivo, siendo que el tejido adiposo es el único tejido del cuerpo que puede cambiar

el tamaño, tras haber alcanzado la edad adulta, la obesidad secundaria se asocia al acumulo de grasa corporal excesivo de procedentes de factores genéticos, hipotalámicos, y con endocrinopatías. Así también, la desnutrición señala la pérdida anormal del peso del organismo, de la más ligera hasta la más grave. El 90% de los estados de nutrición son ocasionados por una sola principal causa, la cual es la subalimentación, ya sea por deficiencia en la calidad o por deficiencia en la cantidad de los alimentos consumidos. A su vez la subalimentación se determina por varios factores, estas son: alimentaciones pobres, miserables o falta de higiene, alimentaciones absurdas y disparatadas y la falta de técnica en la alimentación del niño. Existen tres tipos de desnutrición, la de primer grado, segunda y tercera. La de primer grado es a toda pérdida de peso que no pase del 25% del peso que el paciente debe tener, de segundo es cuando, cuando la pérdida de peso fluctúa entre el 25% y el 40%, y la última es de tercer grado, es la pérdida total de peso del organismo más allá del 40%. El Kwashiorkor es la desnutrición proteica, los principales signos son: edema con fovea o signo de godete y sin dolor, generalmente en los pies y las piernas, pero se extiende hasta el periné o perineo y las extremidades superiores y en casos graves hasta la cara, cabello reseco, sin brillo, quebradizo, la piel suele ser erimatosa y brilla en las regiones con edema, presenta zonas de resequead, hiperqueratosis e hiperpigmentación. Otra de las enfermedades es el marasmo que es la desnutrición energética, sus principales signos son: depleción muscular generalizada y pérdida de tejido adiposo subcutáneo, cabello escaso, delgado, reseco, sin el brillo natural, se desprende con facilidad y sin dolor, piel seca y delgada, sin elasticidad, se arruga con facilidad, entre otras.

Para concluir, tomando en cuenta todo lo explicado, es importante llevar una alimentación sana ya que nos permite que nuestro organismo funcione correctamente y con normalidad, que cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas, y por otro llevar una alimentación adecuada nos

puede prevenir o reducir el riesgo de padecer enfermedades a corto y a largo plazo. Con el objetivo de tener una buena salud debemos educarnos para elegir los alimentos saludables, lo ideal es hacerlo desde la infancia, pero nunca es tarde para empezar. No existe una alimentación ideal adecuada para todos, es decir las necesidades nutricionales son específicas para cada persona, pero todos necesitamos una alimentación balanceada, que incluya una variedad de alimentos, que a su vez proporcionen diferentes tipos y cantidades de nutrientes

Bibliografía

Universidad del Sureste. (2020). Antología de Educación en Nutrición. Pdf. Recuperado de <http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/97000b77ca104c52ecd5bc2c63100f3e.pdf>