



Docente: VICTOR MANUEL NERIY GONZALEZ

Alumna: PAOLA PINTO PEREZ

Materia: EPIDEMIOLOGIA

Grupo: "A"

Cuatrimestre: 4

Fecha de entrega: 4/12/2020

Pichucalco, Chiapas. Diciembre 2020

Ensayo

Introducción

La nutrición es el proceso de consumo, adsorción y utilización de ellos nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo del organismo y para el mantenimiento de la vida. Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministra al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable.

Desarrollo

Es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al loro de su desarrollo.

La información es relacionada a la nutrición es determinante para la toma de decisiones que mejoren la situación de salud de la población, la vigilancia nutricional debería ser considerada como una consecuencia de una política que el gobierno se haya comprometido a seguir para alcanzar los objetivos nutricionales, no se puede hablar del sistema de vigilancia nutricional aislado de las políticas nacionales, ni se puede declarar objetivos para la vigilancia alimentaria nutricional.

la alimentación consciente en una nueva forma de relacionarse con los alimentos y la comida; que nos permite disfrutar, saborear y tener una relación equilibrada, respetuosa, saludable y gozosa con la comida y la alimentación, dejando a un lado la lucha con la comida y demás factores condicionantes relacionados con la alimentación inconsciente.

Con la alimentación Consciente aprendemos a cambiar la relación que tenemos con la comida y decidir múltiples aspectos relacionados con la comida desde la planificación, preparación y la ingesta, y de esta manera, realizar decisiones más saludables.

¿Qué diferencia una dieta de la alimentación consciente?

Comer de forma consciente implica algunas diferencias a realizar una dieta:

No hay alimentos buenos o malos

Todos los alimentos son válidos. Además, aquellos alimentos que evites provocará mayor deseo e impulso a comerlos, y lo harás de forma descontrolada.

¿Qué diferencia una dieta de la alimentación consciente?

Comer de forma consciente implica algunas diferencias a realizar una dieta

No hay alimentos buenos o malos

Todos los alimentos son válidos. Además, aquellos alimentos que evites provocará mayor deseo e impulso a comerlos, y lo harás de forma descontrolada.

Aprende a escuchar a tu cuerpo

Las decisiones de la alimentación las aprenderás con consejos nutricionales y aprendiendo a escuchar qué necesita tu cuerpo. ¿verdad que cuando estás enferma tu cuerpo te dice lo que necesita o no? Si aprendes a escucharlo siempre sabrás qué necesita y cuánto necesita. Eso significa que pararás de comer antes.

Conecta con tu hambre física y la saciedad

Conectarás con tu hambre física y la saciedad y eso significa que aprenderás a comer de forma más saludable, menos cantidad y sin normas rígidas.