



**Nombre de alumno: Elisa
Fernanda Navarro
Arizmendi**

**Nombre del profesor:
Julibeth Martinez**

**Nombre del trabajo: Super
Nota**

**Materia: Educación en
nutrición**

Grado: 4

Grupo: LNU

**Comitán de Domínguez
Chiapas a 22 de Septiembre
de 2021.**

Introducción

La educación es un fenómeno que nos concierne a todos desde que nacemos. Los primeros cuidados maternos, las relaciones sociales que se producen en el seno familiar o con los grupos de amigos, la asistencia a la escuela, etc., son experiencias educativas, entre otras muchas, que van configurando de alguna forma concreta nuestro modo de ser.



Educación en nutrición.

Las estrategias desarrolladas por las políticas nutricionales incluyen entre sus propuestas los programas de educación nutricional como instrumentos esenciales para el logro de los cambios de hábitos alimentarios y estilos de vida de las poblaciones.

Las campañas educativas esporádicas y las acciones aisladas no son útiles para conseguir conductas alimentarias permanentes, sí lo son para la creación de un buen clima de opinión en el que se desarrollen y evolucionen contenidos educativos que constituyen el entramado sobre el que se asientan los hábitos

La comunicación en salud nos permite compartir ideas, conocimientos, actitudes y expectativas razonables, pero no está exenta de dificultades



Durante años, la educación nutricional se centró en el individuo, basándose en el aprendizaje de los conocimientos que dieran lugar a comportamientos saludables



La realidad ha demostrado que, siendo el conocimiento la primera fase para estimular los buenos hábitos alimentarios, no es suficiente cuando no existe un medio ambiente favorable para que se pongan en práctica las conductas recomendadas.

Proceso de la educación nutricional:

- 1. Conocimiento del alimento.**
- 2. Identificación de sus características: olor, sabor, textura, forma, consideraciones sobre su importancia nutritiva.**
- 3. Preparación culinaria y presentación.**
- 4. Situación del alimento en el conjunto de la dieta.**
- 5. Frecuencia de consumo y raciones tipo habituales.**
- 6. Relevancia de su consumo en alguna etapa de la vida.**
- 7. Aportes específicos e interés para apoyar alguna actividad.**

Elección de temas para educación nutricional obesidad.

El sobrepeso y la obesidad son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que se corresponde con un aumento de peso corporal.



La OMS establece 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.

Los factores causales de esta patología y que son modificables están, por tanto, ligados al estilo de vida.



La obesidad (índice de masa corporal ≥ 30 kg/m²) es una enfermedad sistémica, crónica y multicausal

Esta enfermedad ha alcanzado proporciones epidémicas en el orbe; de ahí que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la haya denominado la epidemia del siglo XXI. Actualmente, México y Estados Unidos ocupan los primeros lugares de prevalencia mundial de obesidad



El Sobrepeso, es un estado pre mórbido de la obesidad y al igual que ésta se caracteriza por un aumento del peso corporal y se acompaña a una acumulación de grasa en el cuerpo, esto se produce por un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen en la dieta y la cantidad de energía (en forma de calorías) que se gasta durante las actividades físicas.

Algunas causas del sobrepeso son; Los factores genéticos y las alteraciones del metabolismo



Existen en la actualidad 2 divisiones de la obesidad de clasifica en primaria determinada por una causa específica o ingesta elevada e inadecuada y la obesidad secundaria que se deriva de una patología o situación por la que cursa un individuo.

