



# ENSAYO

*Nombre del Alumno: Laura Camila Ortega Alfonzo*

*Materia: Desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Nayeli Morales*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: VI*

**LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO HUMANO EN MI FORMACION PROFESIONAL.**

El campo del desarrollo humano se centra en el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en las personas. Los científicos del desarrollo (individuos que trabajan en el estudio profesional del desarrollo humano) examinan las formas en que las personas cambian desde la concepción hasta la madurez, así como las características que se mantienen bastante estables.

El comportamiento alimentario puede ser entendido como un fenómeno complejo y dinámico en el que un conjunto de acciones motivadas por aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales condicionan la elección y posterior ingesta de un alimento por sobre otro en un individuo. Este comportamiento es dinámico y tiene estrecha relación tanto con los eventos cotidianos a los que se ven enfrentados los individuos diariamente, como con los espacios en los cuales estos se deben desenvolver. Ambos factores tienen un rol crucial en las posibilidades de elección de los alimentos y por ende en el comportamiento alimentario de los sujetos

El desarrollo humano es un campo de estudio universal, de suma importancia para cualquier ámbito laboral y en la vida en general.

En el caso de la carrera de nutrición, juega un papel muy importante, ya que no solo se trata con personas, en esta carrera hablamos de pacientes, de la salud de las personas por lo que, tener conocimientos acerca de como se desarrollan las personas, la manera en la que actúan y reaccionan a diversas situaciones para tener un mejor resultado y actuar de manera mas etica y profesional.

La vida humana tiene su razón de ser en una creación que debe continuarse en todo momento y en todos los seres humanos desde su concepción y más allá de la vida material, y que responde al primigenio impulso creador de su espíritu. Esto explica que el ser humano tenga la formidable misión de recrear en sí mismo la obra de su propia creación, para hacerla extensiva a los demás seres humanos.

Las personas tienen sus propias preferencias, rechazos y creencias respecto a los alimentos, y muchas son conservadoras en sus hábitos alimentarios. Se tiene la tendencia a aceptar lo que las madres preparaban, los alimentos que se servían en ocasiones festivas o los que consumían lejos de casa con amigos y familiares durante la infancia. Los alimentos que los adultos comieron durante la infancia raramente no son aceptados posteriormente.

Los hábitos alimentarios difieren mucho con respecto a cuáles son los alimentos de origen animal que se prefieren, gustan y consumen. Los alimentos en cuestión, comprenden muchos que son ricos en proteína de buena calidad y que contienen hierro hemínico, los cuales son nutrientes importantes. Las personas que no consumen tales alimentos carecen de la oportunidad de obtener con facilidad estos nutrientes. Por otra parte, quienes consumen en exceso carne animal, algunos alimentos marinos, huevos y otros alimentos de origen animal tendrán cantidades

indeseables de grasa saturada y de colesterol en la dieta. El consumo equilibrado es la clave.

Las dietas tradicionales en la mayoría de las sociedades en los países en desarrollo son buenas. Generalmente se requieren solamente cambios menores para permitir satisfacer las necesidades de nutrientes de todos los miembros de la familia. Aunque la cantidad de alimento consumido es un problema más común que la calidad, este capítulo enfoca los tipos de alimentos y hábitos alimentarios.

Numerosos hábitos y costumbres alimentarias son inadecuadas desde el punto de vista nutricional. Algunas prácticas son el resultado de percepciones tradicionales sobre los alimentos que son susceptibles de cambiar por la influencia de pueblos cercanos, viajes, educación, etc. Otras prácticas alimentarias están ligadas a la existencia de tabúes.

Todos estos factores, son importantes y hay que saber identificarlos, es nuestro deber como servidores de la salud, aprender a tratar con las personas, además también nos sorve como herramienta para empatizar y lograr mayores objetivos incluso en la empresa que se este laborando.

Esto nos da a entender las ventajas que nos brindan los aprendizajes de el desarrollo humano en los diferentes hámbitos de todas las carreras profesionales, para mejorar la atención y los resultados a lo largo del proceso, ya que eso es muy importante de llevar a cabo desde el principio hasta el final, además de brindar un mejor servicio a los pacientes, también existen beneficios hacia el nutriologo tomando en cuenta que el saber tratar a tus pacientes, generar un entorno de respeto, empatía y confianza puede lograr que el paciente se sienta comodo contigo y quiera mantener el procesos

#### REFERENCIAS:

Fao, O. (2021). *Capítulo 4: Factores sociales y culturales en la nutrición*. Fao.

<https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s08.htm>