



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Ensayo  
TRABAJO

Educación en nutrición  
MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.  
ALUMNO

Luna Gutierrez Patricia del Rosario  
DOCENTE

4to Cuatrimestre de nutrición.  
CURSO

Tapachula, Chiapas; Domingo 03 de diciembre de  
2023

Es impresionante ver como en la era moderna existen un sinfín de enfermedades relacionadas a la alimentación, así mismo y visto desde un punto de vista personal opino que todos estos problemas vienen desde el núcleo familiar, ya que es muy común ver en las familias mexicanas mal alimentando a los más pequeños de la familia, esto muchas veces inconscientemente, aunque en algunos otros casos de manera consciente, haciendo así caso omiso a la importancia de la alimentación infantil, generando con esto miles y miles de malos hábitos que nos acompañarán en las demás etapas de la vida, es por esto en donde radica la importancia de trabajos de investigación que busquen concientizar el razonamiento en aquellas personas que tienen la posibilidad de cambiar sus hábitos alimenticios, desde ese mismo enfoque a continuación presentare mi ensayo sobre los desafíos nutricionales en la era moderna y el estilo de vida aunado a los hábitos alimenticios que estos conllevan.

La nutrición se ha convertido en un tema de vital importancia debido a los crecientes problemas de salud relacionados con la alimentación en la sociedad. es fundamental abordar la conexión entre los problemas nutricionales y los estilos de vida, así como los hábitos alimentarios, para comprender mejor la complejidad de estos desafíos y desarrollar estrategias efectivas para su manejo

Desde mi punto de vista existen 4 puntos que son de suma importancia cuando de alimentación hablamos, es por ello que he decidido separarlos y presentarlos a continuación

#### Estilos de Vida Sedentarios:

Uno de los mayores desafíos nutricionales en la sociedad actual es el estilo de vida sedentario. La falta de actividad física contribuye a un aumento en la prevalencia de enfermedades relacionadas con la dieta, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. La conexión entre la inactividad y los problemas nutricionales es evidente, ya que un estilo de vida sedentario a menudo va de la mano con elecciones alimentarias menos saludables.

#### Hábitos Alimentarios Desordenados:

Los hábitos alimentarios desordenados, caracterizados por el consumo excesivo de alimentos procesados, ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio, son otra fuente significativa de problemas nutricionales. La conveniencia de los alimentos ultraprocesados ha llevado a una disminución en el consumo de alimentos frescos y nutrientes esenciales, contribuyendo a deficiencias nutricionales y al aumento de enfermedades relacionadas con la dieta.

#### Falta de Educación Nutricional:

La falta de conocimiento sobre nutrición es un factor determinante en la perpetuación de problemas alimentarios. La sociedad moderna a menudo carece de educación nutricional adecuada, lo que resulta en elecciones alimentarias basadas en la conveniencia en lugar de la salud. abogo por iniciativas educativas que promuevan la comprensión de los principios nutricionales y fomenten la toma de decisiones informadas.

#### Influencia de la Publicidad y la Industria Alimentaria:

La publicidad agresiva de alimentos poco saludables y la disponibilidad de opciones alimentarias altamente procesadas desempeñan un papel crucial en la formación de hábitos alimentarios perjudiciales. Como sociedad, debemos ser conscientes de cómo la publicidad y la industria alimentaria influyen en nuestras elecciones alimentarias y abogar por políticas que regulen la promoción de productos poco saludables.

Realmente hablar de este tema es algo sumamente extenso y quizá sumamente Fácil de acuerdo a lo complejo que parece, pero desde mi opinión personal, una

vez entendiendo toda la población en general estos 4 puntos, se podrá ganar una guerra con aquellas enfermedades generadas por una evidente alimentación precaria. Sin mas que decir y a manera de conclusión..

los problemas nutricionales en la sociedad contemporánea están intrínsecamente ligados a los estilos de vida sedentarios y los hábitos alimentarios desordenados. La falta de educación nutricional y la influencia de la publicidad y la industria alimentaria agravan estos desafíos. Un enfoque holístico que incluya programas de educación nutricional, promoción de estilos de vida activos y regulaciones que fomenten la producción y promoción de alimentos saludables podría ayudarnos ampliamente como sociedad . Solo a través de un esfuerzo colectivo podemos abordar eficazmente estos problemas y trabajar hacia una sociedad más saludable y equilibrada desde el punto de vista nutricional.

Es evidente que existe un conflicto social de acuerdo a la educación en nutrición, sin embargo la educación es un tema que se puede corregir de manera eficaz con la nuevas generaciones, es por ello que necesitamos las herramientas de difusión y el interés de mas personas por difundir una excelente explicación sobre muchos temas nutricionales y clichés que se han ido generando socialmente a lo largo de los años y a través de las generaciones

## BIBLIOGRAFIA:

Honduras, U. (2022, 27 octubre). El papel de la nutrición en la sociedad actual. Universidad Tecnológica Centroamericana. <https://www.unitec.edu/blog/el-papel-de-la-nutricion-en-la-sociedad-actual>

Los trastornos de la alimentación: un problema que va más allá de la comida. (s. f.). National Institute of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion#:~:text=Los%20trastornos%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n%20m%C3%A1s%20frecuentes%20incluyen%20la%20anorexia,s%C3%ADntomas%20C%20pero%20a%20veces%20coinciden.>

AdminHGalenia. (2018, 28 junio). Problemas de nutrición más comunes. Hospital Galenia. <https://hospitalgalenia.com/problemas-de-nutricion-mas-comunes/>