



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño*

*Nombre del tema: Niños en comunidad*

*Parcial: IV*

*Nombre de la Materia: Nutrición en la infancia y adolescencia*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 5°*

Tocar estos temas fue sumamente importante, ya que pudimos observar más a detalle y conocer específicamente que carencias se tienen y como idear la mejor opción para personas que no tienen las mismas oportunidades económicas, pedagógicas, de accesibilidad, conocimiento. En zonas marginadas igual hay personas con ganas de mejorar y tener un estilo de vida saludable, pero la falta de información y el poco apoyo no deja alcanzar esa meta y ese estilo de vida.

En la etapa de la infancia es de suma importancia conocer y aplicar hábitos saludables, para poder prevenir las enfermedades crónico degenerativas; las enfermedades que más afectan a los niños actualmente son: obesidad, HTA, síndrome metabólico y diabetes mellitus.

La mala alimentación, falta de actividad física, malas relaciones sociales influyen notoriamente en la incidencia a padecer obesidad infantil de manera general, además del consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans, sodio, etc. Puntualizando que, para mejorar y corregir algunos malos hábitos, es importante saber que el uso de alimentos para premiar hay que eliminarlo, ya que se le da un valor importante la mayoría de veces a comida chatarra, como pago a consumir alimentos como; frutas, verduras, leguminosas, etc.

Tuvimos una clase sumamente dinámica en la que hicimos una lluvia de ideas, en la cuál se discutieron las propuestas para ayudar a tener una buena alimentación en cuestión y lo recopilado fue lo siguiente;

- Pláticas a niños y a padres
- Reducir la chatarra e implementar snacks saludables
- Reducir a los vendedores ambulantes a fuera de las escuelas
- Plática a los padres sobre lonches nutritivos
- Lonches fijos saludables a bajo costo
- Comedores infantiles
- Rutinas de actividad física
- Premio o reconocimiento al deporte en escuelas
- Plática sobre mejores hábitos generales y bien explicados
- Talleres de cocina a mamás
- Materia específica de salud y nutrición
- Desayunos infantiles comunitarios

- Campaña de desparasitación
- Dinámicas y juegos
- Talleres para abuelos
- Nutriólogo de base en las escuelas
- Docentes a revisar lonches

En esta clase observamos la gran influencia que podemos tener y el impacto que podemos alcanzar, tenemos mucho avance en cuestiones de investigación y de accesibilidad, pero tenemos poco interés en lo que de verdad importa, los gobiernos tienen la facilidad de dar diferentes tipos de apoyos verdaderamente controlados sin solo pensar en un fin político.

Los malos hábitos tienen un sin fin de consecuencias como lo es la desnutrición; en los niños existen dos tipos de los más reconocidos; kwashiorkor y marasmo, los que ponen en un gran riesgo a los niños, por diferentes condiciones que se presentan.

Es importante conocer que métodos son indispensables de conocer para tener un mejor tacto con personas de zonas marginadas, ya que algunos términos, modismos, et., pueden resultar muy difíciles de entender. Hacer conciencia en que la educación en nutrición es vital para todos y está a la disposición de todos, buscando mantener el estado nutricional óptimo, corregir deficiencias, alcanzar un buen peso, ofrecer una alimentación nutritiva pero atractiva, aportar energía y nutrientes suficientes y brindar una buena educación para posteriormente tener la facilidad de conocer de calidad, pero disfrutando y gozando de los alimentos.

“UDS, Antología de “Nutrición en la infancia y en la adolescencia”, “Niños en comunidad”.