



Mi Universidad

Ensayo

Bryant Reyes Robles

4to Parcial

Educación en la nutrición

Nutrición

4to Cuatrimestre

29 de noviembre del 2024

Para poder relatar el siguiente ensayo me gustaría hablar de un tema que para mí o a mí parecer es de alto interés y alta relevancia, desde el año de 1988 se llevó a cabo la primera encuesta sobre nutrición en México, en esta encuesta los resultados más relevantes fueron el descubrimiento de la prevalencia elevada de desnutrición aguda (emaciación) y de desnutrición crónica (baja estatura) en niños menores de cinco años, por lo que las conclusiones de esta encuesta fueron de gran utilidad para el diseño de nuevas políticas y programas para el control de la desnutrición y posteriormente en el año de 1999, se volvió a realizar este tipo de encuesta pero con un tamaño de muestra mayor que representaba a la comunidad urbana y rural, en donde los resultados de esta encuesta fueron que habían disminuido la desnutrición aguda en niños, luego en el año 2006, se llevó a cabo la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), aquí ya se incluyeron la totalidad de los grupos de edad y se llevó a cabo el análisis en el ámbito nacional, urbano y rural, mostrando un descenso en la desnutrición crónica entre el año de 1999 y 2006, lo cual indicaba que los programas gubernamentales implementados habían tenido efecto positivo, sin embargo se observó que en cuanto al tema de sobrepeso y obesidad este continuaba en aumento en todas las edades, regiones y grupos socioeconómicos.

En la población pre escolar (niños menores de 5 años de edad) y escolar (de 5 a 11 años de edad). Según datos de la ENSANUT 2012, en base al estado nutricional, se encontró que los datos de bajo peso, baja talla y emaciación, están relacionados a la desnutrición el 2.8% de los niños en etapa pre escolar presenta bajo peso, 13.6% talla baja, y 1.6% emaciación en todo el país.

En la población de los adolescentes Individuos entre 12 y 19 años de edad, en esta etapa de la vida se encontró que 35% de los adolescentes presentan problemas de exceso de peso, indicando que más de uno de cada cinco presenta sobrepeso y uno de cada diez presenta obesidad. Es decir, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad fue de 35.8%.

Y en la población de adultos, Individuos mayores de 20 años de edad, en cuanto al tema de sobrepeso y obesidad se encontró que en base al IMC (Índice de Masa Corporal) esta fue mayor en las mujeres con un 73%, ya que en los hombres representó el 69.4%.

Se podría decir que la salud en México es un elemento muy importante a considerar en el desarrollo de la economía en cualquier país, por lo que de forma general constituye una de las prioridades que buscan las políticas públicas para ayudar a mantener el bienestar social de todos los habitantes. Desde 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) mencionó que la Salud es la ausencia de la enfermedad, unida al completo bienestar físico, psíquico y social en la cual también se sabe que esta es dinámica, lo que significa que un individuo un día puede estar bien y el otro no, ya que se encuentra inmerso en un ambiente y el estado de salud dependerá de su desarrollo en el mismo y de la relación con su estilo de vida.

En México se cuenta con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) fundado desde enero de 1983, entre sus funciones está el generar información muy valiosa en materia de captación, procesamiento y difusión de información acerca del territorio, la población y la economía, generando estadísticas de diversos temas tales como: Ciencia y Tecnología, Economía, Gobierno, Medio ambiente, Ocupación y empleo, Población, Hogares y vivienda, Seguridad Pública, Sociedad y por supuesto la Salud en nuestro país.

Hablare un poco respecto a lo que son los factores determinantes de los hábitos alimentarios y su relación con la salud se ha descrito anteriormente la salud del individuo no es algo aislado, que sólo provenga de un desequilibrio externo o biológico, es una red de conductas y resultado de la exposición de mucho tiempo a cierto tipo de hábitos llevados a cabo de forma regular, dando paso a los factores sociocognitivos, los cuales es la interacción de individuo con su contexto social, los cuales determinan su conducta y su estado de salud.

Entonces, estar sano significa en un sentido amplio el mantener en equilibrio el funcionamiento de nuestro organismo en un sentido óptimo pero además encontrarse en perfecta armonía con el medio en el que se vive, y así de esta manera poder desarrollar nuestro potencial, así que estar sano es la persona que no manifiesta enfermedad pero que también se encuentra bien con su entorno, ambiente, con la gente que vive y convive diariamente.

Como Agentes de Salud existe el Enfoque Tradicional, en el cual se basa en el papel de algunos contextos o grupos sociales que funcionan como agentes promotores de salud y que son de mucha utilidad en la práctica de profesional de la salud

Un ejemplo muy sencillo es un padre que lleva a cabo una alimentación saludable, realiza ejercicio de forma constante como hábito, no fuma, no consume alcohol, entonces este padre se convierte en un agente de salud que educa con el tiempo y ejemplo a sus hijos y familia lo cual se puede extender hasta su meso sistema, que es su área de contexto diario en donde se desarrolla ya que sirve de contexto como modelo a seguir.

Existen otras fuentes de promoción de salud que también influyen, como:

1.- Profesionales de la salud: A ellos se les considera como los expertos en el campo de la salud por lo que las recomendaciones de ellos tienen mucha influencia en la adopción de conductas saludables.

2.-Escuela y familia: Este grupo tiene mucha influencia en un individuo debido al proceso natural de socialización que lleva a cabo el niño y el adulto en este ambiente.

Estos son solo algunos de ellos, existen otros como lo pueden ser los trabajos, los medios de comunicación, los grupos de autoayuda o bien podrían ser los programas comunitarios.

Los estilos de vida que se consideran saludables pueden variar y en lo personal hay una frase que para mí es algo relevante en el tema ya que podría dar motivación o información para sus lectores la cual es escrita por **hipócrates**.

Comer bien no basta para tener salud. Además, hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambos factores constituye un régimen. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará.

En otras palabras, el estilo de vida es el patrón de comportamientos cotidianos de una persona, los cuales tienen relación con su contexto social y cultural en la que se encuentren inmersos, por ello disciplinas como la psicología de la salud y la sociología se han dedicado a estudiar este fenómeno tan relevante en la salud de los individuos. Es importante clasificar las conductas de una persona en función de sus efectos en la salud, ya que las conductas pueden contribuir a enfermar y morir, o bien las conductas pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermar y morir.

El estilo de vida se hace referencia a las conductas cotidianas de un individuo las cuales se encuentran directamente en relación a su salud y su calidad de vida.

Se podría considerar que la salud es el fundamento esencial que apoya y nutre el crecimiento, el aprendizaje, el bienestar personal, la plenitud social, el enriquecimiento de los demás, la producción económica y la ciudadanía constructiva. La promoción de los estilos de vida saludables implica el desarrollo de acciones en dos frentes: la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud.

Y para culimar podría opinar que la conducta alimentaria en la etapa de niños podría en mi opinión decir y podría definir como el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. Se acepta generalmente que los comportamientos frente a la alimentación se adquieren a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales.

Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2235a6770cc863d3c22d556bca145b51-LC-LNU401%20EDUCACION%20EN%20LA%20NUTRICION.pdf>