Guia Nº 9

Área: **Nutrición**

Curso: 2º año

Turno: Noche

División: 1º, 2º,

Tema**:** **Educación nutricional.**

La Educación Alimentaria Nutricional (EAN) es una estrategia que ha sido extensamente utilizada con el fin de promover una alimentación saludable en la población.

Es una herramienta muy valiosa, ya que: brinda conocimientos, información y capacitación a las personas, las empodera y les permite tomar decisiones fundamentadas en relación a su alimentación. Además, puede influir de manera positiva modificando el consumo, la compra y la preparación de los alimentos; así como también actitudes y hábitos alimentarios.

Está demostrado que la EAN, junto con otras acciones, contribuye a mejorar el comportamiento alimentario y el estado nutricional. Asimismo, tiene efectos a largo plazo en la conducta alimentaria de los progenitores y, por medio de éstos, en la salud de sus hijos. A su vez resulta una estrategia económica, viable y sostenible; sumado a que su alcance es muy extenso

Existen diversos medios a través de los cuales se puede implementar la EAN como: entrega de material educativo impreso (fichas, manuales, afiches, folletos, revistas, etc.), talleres y jornadas de capacitación y formación. Desde hace unos años, debido al avance de la tecnología y la disponibilidad de diferentes dispositivos electrónicos (como teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras), ha surgido la EAN virtual que se realiza a través de sitios web, redes sociales, etc.

Objetivos de la educación Nutricional:

- Cubrir las necesidades nutricionales mínimas
- Mejorar los comportamientos alimentarios de la población
- Prevención de dolencias y enfermedades crónicas.
- Promoción de un estilo de vida saludable
- Consumo de ciertos tipos de alimentos.

Actividad 1

Luego de leer el texto anterior, la propuesta es realizar un folleto similar al ejemplo ,donde pueda promocionar la EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL.

¿Y TÚ TE ALIMENTAS BIÉN?

Sabias que la alimentación es un proceso por el cual el ser humano adquiere los nutrientes necesarios para tener energía día a día.

Cada organismo necesita diferentes aportes energéticos, los que depende de sus edad, actividad, y desarrollo fisiológico. Es diferente la cantidad de energía que requiere uno preescolar, una niña o niño de primaria, o los adolescentes de secundaria.

¿Qué es el plato del bien comer?

Es una presentación grafica que muestra la clasificación de los grupos de alimentos. Orienta sobre la variedad de éstos, cómo combinarlo y en qué proporción se debe consumir, tomando en cuenta las características y necesidades de los mexicanos, para favorecer una alimentación correcta.

¿Cómo usar el plato del bien comer?

- Identificar los tres grupos de alimentos que los conforman.
- Revisa y comenta sus contenidos con tu familia.
- Selecciona alimentos de cada grupo y combinarlos para preparar tus platillos.

La alimentación recomendable no necesita ser costosa y depende de más bien, de una correcta selección de los alimentos.

LA EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL, también tiene como objetivo PREVENIR los ***Trastornos alimentarios:*** son afecciones graves de salud mental. Implican problemas serios sobre cómo se piensa sobre la comida y la conducta alimenticia. Se puede comer mucho menos o mucho más de lo necesario. Los trastornos alimenticios son afecciones médicas. No son un estilo de vida. Afectan la capacidad del cuerpo para obtener una nutrición adecuada. Esto puede provocar problemas de salud como enfermedades cardíacas y renales, o incluso la muerte. Sin embargo, hay tratamientos que pueden ayudar.

¿Cómo se diagnostican los trastornos alimenticios?

Debido a que los trastornos alimenticios pueden ser muy graves, es importante buscar ayuda si usted o un ser querido piensa que podría tener este problema. Para hacer un diagnóstico, su profesional de la salud puede:

- Analizar su historia clínica y preguntar sobre sus síntomas: Es importante ser honesto sobre sus comportamientos alimenticios y de actividad física para que su proveedor pueda ayudarlo
- Hacer un examen físico.
- Solicitar análisis de sangre u orina para descartar otras posibles causas de sus síntomas
- Pedir otras pruebas para ver si tiene algún otro problema de salud causado por el trastorno alimentario.

Actividad 2

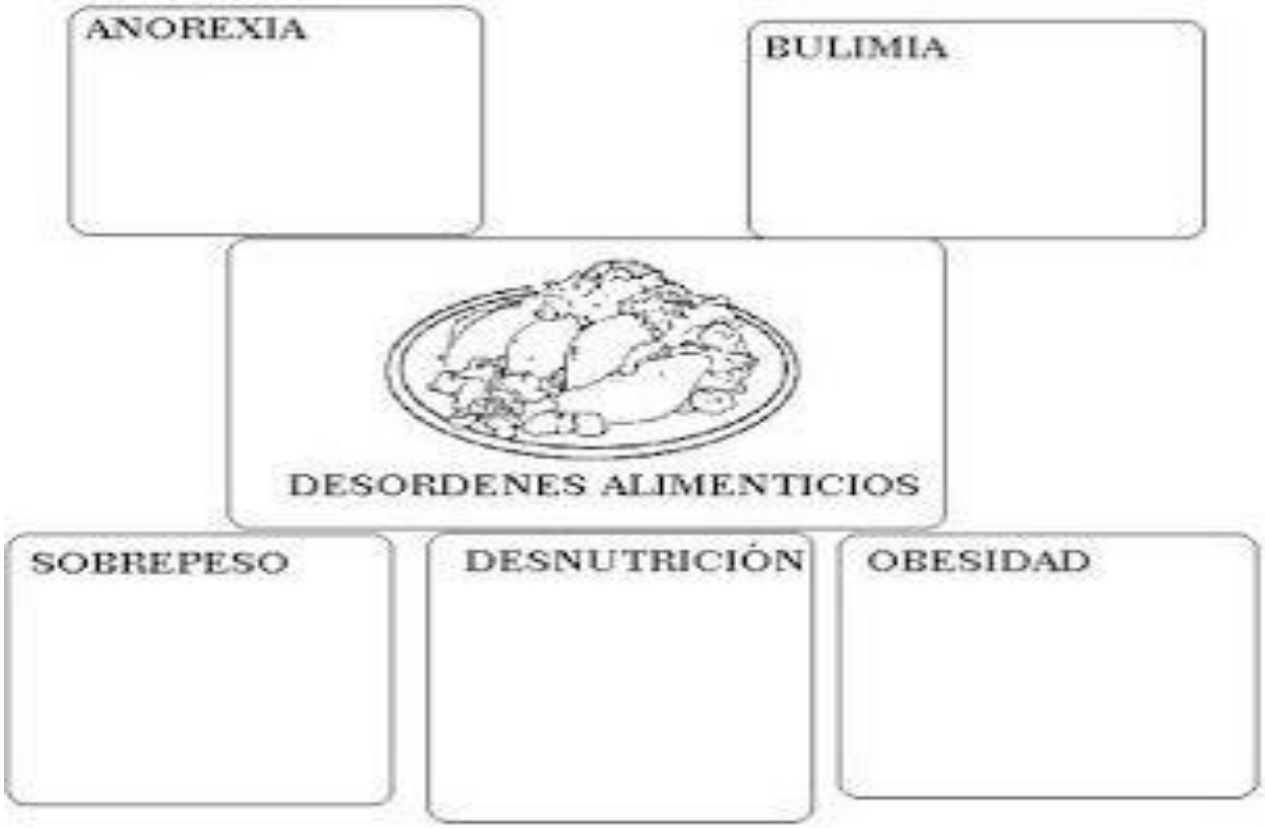
Investigue y realice las siguientes actividades:

a) Causa, síntomas y tratamiento de TRASTORNOS ALIMENTARIOS en general.

b) Realice una lista de 5 trastornos alimentarios

c) Elija dos trastornos de los cuales usted no sabía su significado como por ejemplo POTOMANIA,,, y escriba sus Causas, síntomas y tratamientos específicos.

d) Complete en los recuadros, las características de cada trastorno.



e) Completa la siguiente sopa de letra:

A	O	D	Z	D	L	S	E	I	B	I	E	N	E	S	T	A	R	O
A	A	A	O	M	U	D	A	O	S	T	L	L	N	S	L	A	N	I
N	L	L	L	D	E	C	I	S	I	O	N	I	V	O	A	E	I	G
P	E	R	E	S	T	R	T	D	A	S	L	I	I	I	A	L	A	D
M	I	R	D	S	O	T	A	R	T	I	S	N	O	M	O	I	U	N
N	R	I	V	S	T	D	A	L	V	E	T	O	I	N	C	D	O	D
O	B	A	E	I	I	E	Y	D	I	S	L	T	M	H	A	F	A	E
A	E	O	T	S	O	T	R	L	S	M	S	E	I	D	F	L	A	G
M	S	T	E	E	D	S	R	E	D	E	E	P	V	A	G	A	T	G
I	A	B	A	N	T	I	X	A	O	U	T	N	D	I	R	E	E	B
G	O	F	M	A	A	D	D	T	S	T	T	B	T	B	S	N	E	M
O	S	T	I	T	O	E	U	U	A	T	I	A	U	A	N	I	E	C
S	E	F	I	N	M	A	T	I	A	B	O	P	A	L	C	V	O	A
E	S	I	E	R	I	A	X	A	A	O	T	R	O	M	I	I	A	N
P	C	I	E	O	N	E	L	E	Y	O	E	A	N	S	I	M	O	N
Q	C	F	E	S	R	R	E	O	I	A	D	S	B	O	U	S	I	N
R	N	E	B	O	E	A	O	R	I	A	B	E	L	L	E	Z	A	A
E	S	R	N	C	A	R	T	I	I	N	T	E	G	R	I	D	A	D
A	E	A	N	N	Z	D	A	E	O	A	F	A	M	I	L	I	A	L

Palabras a encontrar:

ANOREXIA	FAMILIA	SALUD
BULIMIA	AMIGOS	INTEGRIDAD
OBESIDAD	TELEVISION	ENFERMEDAD
NERVIOS	ESTEREOTIPOS	ALIMENTACION
AUTOESTIMA	BELLEZA	TRASTORNO
DECISION	BIENESTAR	

Observación:

TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN QUEDAR REGISTRADAS EN EL CUADERNO DE NUTRICION, ENVIAR RESPUESTAS POR MAIL PARA LUEGO SER CORREGIDAS Y EVALUADAS. carina_8a@hotmail.com

Directora: Sandra Granados