



December 3, 2021

1st Feed your conscience contest

POP Venezuela's School Education for
Sustainable Development Program

3 states

8 schools

4,200 students

Winning Essays High School Level



First Place:

Valentina Sofía Gonzalo Rivera

I.D.E.A. Instituto De Educación Activa, Valencia,
Carabobo State

Second Place:

Loannis Sofos

Instituto Educacional Juan XXIII, Valencia,
Carabobo State

Third Place:

Ana Palmero

U.E. Colegio Batalla De La Victoria, Barquisimeto,
Lara State

Honorable Mention:

Khaled Mandult Abder García

U.E. Colegio La Fe, Valencia, Carabobo State



HIGH SCHOOL EDUCATION
1st - 3rd Year Level

First Place:

Naiara Cristina Jardim Paulino

U.E. Colegio Santa Rosa, Valencia, Carabobo State

Second Place:

Ruimar De Sousa

U.E. Colegio La Fe, Valencia, Carabobo State

Third Place:

Hannah Al Assad

U.E. Colegio Ciencia y Tecnología Orinoco,
Puerto Ayacucho, Amazonas State

Honorable Mention:

Abisai García

U.E. Colegio Batalla De La Victoria, Barquisimeto,
Lara State



HIGH SCHOOL EDUCATION
4th - 5th Year Level



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN
INSTITUTO DE EDUCACIÓN ACTIVA (I.D.E.A)
EDO CARABOBO

ALIMENTA TU CONCIENCIA



Alumno/autor: Valentina Gonzalo

Año y sección: 3er año "A"

Noviembre 18, 2021

“La salud es una relación entre tú y tu cuerpo.” Terri Guillemets , haciendo alusión a eso, es importante reconocer que la salud es la condición de todo ser vivo que posee un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social, de esta depende el buen funcionamiento del cuerpo humano, debido a la gran relevancia de la salud como base en la nutrición adecuada , distintos organismos han decidido sumarse a la causa para crear conciencia de la alimentación adecuada, entre estos grupos que se encargan de promover dichos principios para prevenir o advertir de los trastornos alimenticios están: la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) y el Alto Comisionado para la Agenda 2030 .

Algo interesante sobre la salud, es que trasciende más allá de apariciones de enfermedades, está en nuestro bienestar emocional, y en cómo nos afectan los aspectos externos a cada persona directa o indirectamente. Para estar saludable se deben de cumplir condiciones como: la actividad física frecuente, el descanso apropiado, el control médico respectivo, y la buena alimentación, entre otras; considerando que la alimentación es un factor primordial para conservar el bienestar del individuo, se tiene que saber lo antes mencionado es el grupo de acciones que se realizan día a día para alimentar al organismo, acciones que se vuelven voluntarias a partir de la adolescencia, etapa en la que se hace más hincapié , pues, los cambios físicos y psicológicos en ese momento se ven envueltos de forma significativa en los procesos alimenticios.

Se tiene en cuenta que la buena alimentación es un pilar que el cuerpo humano requiere para vivir, cuando este proceso se ve alterado, el cuerpo es el que asume las consecuencias; en sí, la buena alimentación consiste en la ingesta de alimentos que brinden al organismo los nutrientes requeridos para realizar sus funciones vitales con éxito, para inculcar aquellos valores y fortalecer la estima en sí mismos de quienes conforman sociedad de riesgo , existen ramas de la ONU, quienes fomentan y enseñan desde cada perspectiva como mantener la salud, como demostración de ello está la FAO, que en el presente año (2021) escogió como temática “Cultivar, nutrir, preservar. Juntos”, lo que está en estrecha relación a la alimentación con productos con valor nutricional beneficioso, los cuales evitan la aparición de trastornos.

En relación a eso, cabe destacar que el Alto Comisionado para la Agenda 2030 también impuso su ayuda y/o alternativa llamada “Agenda 2030”, esta es una iniciativa global de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) que propone objetivos específicos para alcanzar un desarrollo sustentable; mediante este plan de acción se desea que antes del 2030 se hayan cumplido con los objetivos que la conforman; entre ellos se ubica el primer objetivo, oficialmente llamado “fin de la pobreza y el segundo objetivo oficialmente llamado “hambre cero”, puntos que

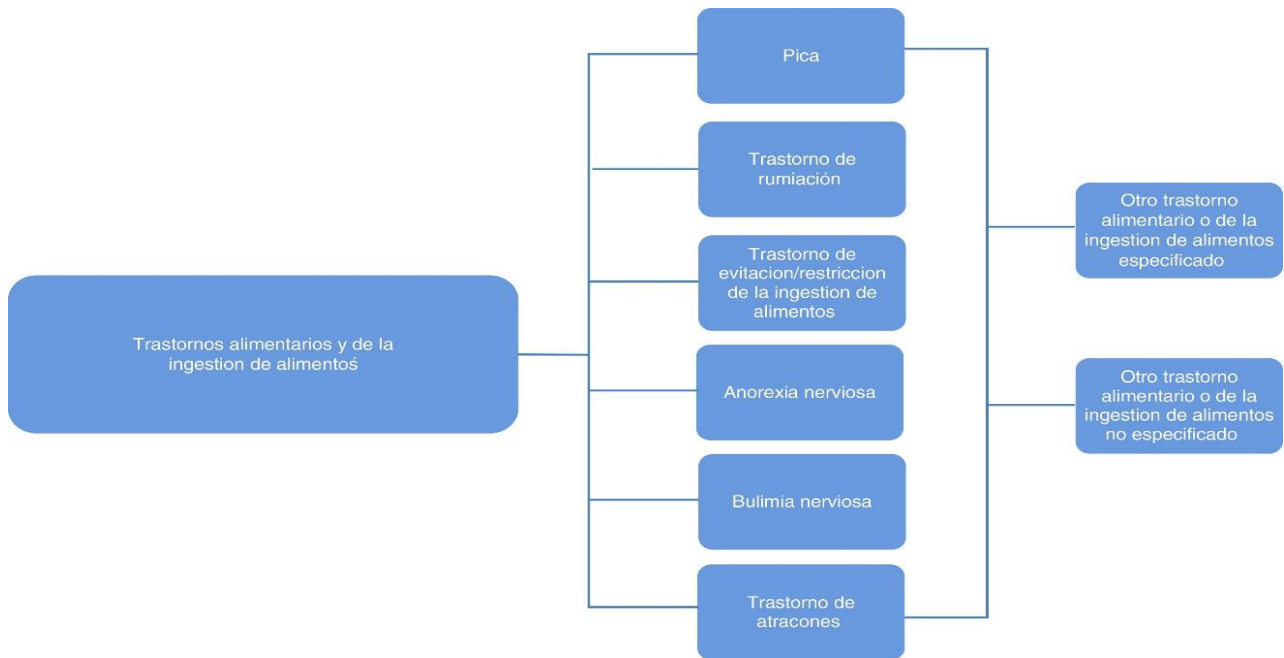
promueven la acción por el cambio a nivel mundial, ambos descritos anteriormente como aristas de la alimentación que afectan en esta de muchas maneras, en ambas existen las implicaciones alimenticias, y se evidencia como los factores socioeconómicos y socioculturales tienen una repercusión notable en las personas dependiendo en el entorno en el que habitan, se desenvuelvan y conviven.

Ahora, aquellas consecuencias de alimentarse indebidamente se denominan “trastornos alimenticios” estos son las manifestaciones extremas de una variedad de preocupaciones por el peso y la comida que experimentan tanto los chicos, como las chicas si se refiere en términos de la adolescencia; para el estudio de estos se implementa el uso del DSM-5 (manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición), este ayuda en la comprensión de afecciones psiquiátricas a los profesionales que en su extensión estudian y tratan temas relacionados a estos. A lo largo de los años, iniciando desde 1874 por un comunicado de medicina en Oxford, hasta la actualidad, se ha registrado un aumento significativo en el número de personas que se ve afectado por los trastornos alimenticios.

Se consideran las características de manera general, aunque las causas son múltiples porque varían desde causas genéticas, emocionales y psicológicas las razones son las mismas en la mayoría de los casos, como ejemplificación de ello están los sentimientos inadecuados, depresión, ansiedad, soledad, así como problemas familiares y de relaciones personales pueden contribuir al desarrollo de estos trastornos. La idealización obsesiva de nuestra cultura por la delgadez y el “cuerpo perfecto”, también es un factor contribuyente a los estos; sobre el último punto se recalca que la sociedad o la comunidad que rodea a la persona son válidos como factores que influyen en sus pensamientos, esto debido a su baja autoestima, es decir, hacer valoraciones negativas e insatisfactorias del cuerpo incrementa la probabilidad de padecer TCA (trastornos de la conducta alimentaria), al igual que aquella constante preocupación y evaluación del peso corporal en base a una idealización de un “cuerpo ideal”, o al querer cumplir estándares surrealistas que dañan el organismo. Estas son las causas que llevan los pensamientos y preocupaciones a manifestarse a través de síntomas físicos que repercuten en la salud.



Existen varios tipos de trastornos ligados a estos conceptos, que están acentuados en la etapa de la adolescencia, y otros que se generan a partir de la niñez, estos son:



Esquema de la Clasificación de los trastornos de la conducta alimentaria de acuerdo al DSM-5. Fuente American Psychiatric Association (APA, 2013).

Las características generales, y síntomas de cada trastorno son:

a. **Pica:** en este la persona ingiere cosas que no están consideradas como alimentos, o no aportan ningún valor nutricional.

Síntomas: dolor de estómago, sangre en las heces (que puede ser un signo de una úlcera que se desarrolló al comer cosas que no son alimentos) y problemas intestinales (como estreñimiento o diarrea)

b. **Trastorno de rumiación:** en este caso las personas devuelven o regurgitan la comida no digerida del estómago de manera consciente o inconsciente, para después masticarla nuevamente y las vuelven a deglutir o las escupen.

Síntomas: tener regurgitación sin esfuerzo, en general en un lapso de 10 minutos después de comer, presión o dolor abdominal aliviados por la regurgitación y sensación de saciedad.

c. **Trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos:** se refiere a un patrón alimentario mal adaptativo, que resulta en una repercusión significativa de la salud con:

pérdida de peso, alteración del crecimiento y déficit nutricional, en consecuencia, con dependencia de alimentación enteral o soporte nutricional.

Síntomas: no tienen interés por la comida o evitan la comida, pierden peso o no ganan peso según lo que sería esperable y no temen ganar peso.

- d. **Anorexia nerviosa:** es un trastorno alimentario caracterizado por un incesante esfuerzo por adelgazar, una percepción distorsionada de la imagen corporal, un miedo intenso a volverse obeso y la restricción del consumo de alimentos, lo que conlleva un peso corporal considerablemente bajo.

Síntomas: aspecto delgado, recuento de células sanguíneas anormal, y fatiga.

- e. **Bulimia nerviosa:** la bulimia nerviosa, normalmente llamada bulimia, es un tipo de trastorno de la conducta alimentaria. Las personas con bulimia comen grandes cantidades de comida de una vez y luego tratan de eliminarla o deshacerse del peso que ganaron vomitando, tomando laxantes, haciendo ayuno (que quiere decir dejar de comer) o ejercitándose mucho más que lo normal. La bulimia afecta más a niñas y mujeres que a niños y hombres.

Síntomas: comer compulsivamente, preocuparse por el aumento de peso.

- f. **Trastorno de atracones:** es la condición que consiste en que el individuo con frecuencia ingiere una cantidad de comida mucho mayor a la usual, todo al mismo momento; cabe destacar que durante estos episodios no se tiene el control.

Síntomas: sobrepeso/obesidad, problemas digestivos, y dolores de cabeza.

A pesar de que quien este cometiendo el acto para alterar el peso de su cuerpo vea como beneficiosa la disminución de este, su pérdida es totalmente contraproducente y dañina para sus órganos, las consecuencias de sufrir de TCA son graves, entre esas se encuentran:

En el pica:

- Obstrucciones en el tubo digestivo
- Envenenamiento por plomo

El trastorno de rumiación:

- Desnutrición.
- Erosión dental.
- Mal aliento.
- Aislamiento social

El trastorno de evitación/restricción de ingestión de alimentos:

- Una pérdida de peso significativa
- Una deficiencia nutricional significativa
- Una dependencia de suplementos orales o de la alimentación enteral para la nutrición

En la anorexia nerviosa:

- Disminución anormal en la frecuencia cardíaca y la presión arterial, indicando que el músculo cardíaco está debilitado. El riesgo de falla cardíaca incrementa a medida que la presión y la frecuencia cardíaca bajan.
- Reducción en la densidad de los huesos (osteoporosis) que resulta en huesos débiles y frágiles.
- Pérdida de músculo y debilidad muscular.
- Sensación de desmayo, fatiga y debilidad general.
- Cabello y piel secas; la pérdida de cabello es común.
- Crecimiento en todo el cuerpo, de una capa fina de cabello.

• En la bulimia nerviosa:

- Desbalance electrolítico que puede llevar a latidos cardíacos irregulares y posible falla cardíaca y muerte.
- El desbalance electrolítico es causado por deshidratación y pérdida de potasio, sodio y cloro por parte del cuerpo por resultado de las purgaciones.
- Inflamación y posible ruptura del esófago debido al vómito frecuente.
- Movimientos intestinales irregulares y constipación crónica como resultado del abuso de laxantes.

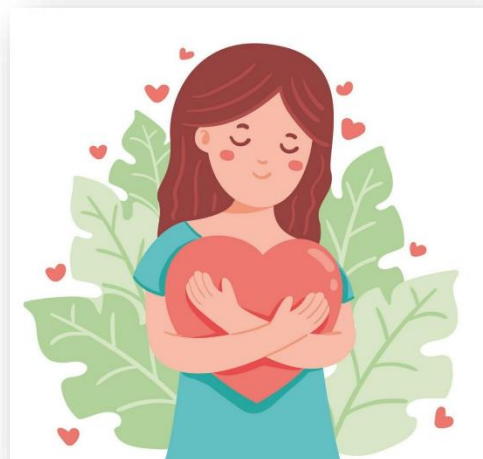
En el trastorno de atracones:

- Presión arterial alta.
- Niveles altos de colesterol.
- Enfermedad cardíaca como resultado de los niveles elevados de triglicéridos.
- Diabetes mellitus tipo II.
- Enfermedades de la vesícula biliar.



Teniendo en cuenta las causas, como se presentan, y las consecuencias, es momento de brindar las soluciones ante la problemática que se presenta; realmente los TCA son voluntarios en su mayoría, todo comienza en la mente de quien lo padece, y después es que influye lo externo, entonces, para evitarlos y combatirlos se debe de construir una autoestima adecuada, enseñar a comer saludable, sin caer en el la obsesión de hacer dietas innecesarias, y ante todo establecer una educación con bases sólidas sobre el manejo de las emociones, esto debido a que se ha demostrado mediante estudios que la incorporación de factores emocionales adecuados mejora el resultado de los tratamientos en pacientes con trastorno de conducta alimentaria (TCA) e incorpora la relación entre las dificultades de regulación emocional y la imagen corporal.

Para manejar las emociones de manera adecuada se debe entender como canalizar lo que sentimos por otro medio que no sea el de afectarse a sí mismo, existen distintas formas de mantener una vida saludable, pero primero lo primero, si no se está psicológicamente preparado para un cambio, existen diversas formas como el amor propio, que ayudan a comprender quien, y como es el individuo, reconociendo sus virtudes y sus defectos para saber de que manera vivir y mejorar ese aspecto. Se tiene siempre en cuenta que los estándares y estereotipos no hacen mas que perjudicar la línea o forma de vida que se lleva hasta la actualidad, porque se es hermoso y único tal cual, y como es, sin necesidad de caer en dichos extremos que afecten no solo a lo que se ve por fuera, si no, lo que esta adentro, colocando en riesgo una vida que vale mas que nada en el mundo. Por eso ama y respeta tu cuerpo y el de otros, para lograr un cambio que comience desde ti, desde tu interior y que se contagie a todos.



Referencias bibliográficas

<https://www1.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals/goal-2-zerohunger.html#:~:text=Los%20Objetivos%20de%20Desarrollo%20Sostenible,nutritiva%20durante%20todo%20el%20a%C3%B1o.>

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0535-51332003000300002#:~:text=Los%20estudios%20de%20prevalencia%20de,en%20programas%20de%20adelgazamiento%2C%20padecen

<https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/que-es-la-agenda-2030-y-donde-estamos>

http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/616_psicofarmacologia/material/trastornos_conducta_alimentaria.pdf

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232015000200108



República Bolivariana de Venezuela
Ministerio del Poder Popular para la Educación
Instituto Educativo Juan XXIII



2do Año Sección "A"

Cátedra: Ecología

Importancia de la Buena Nutrición Infantil



Docente:
Sol Díaz

Alumno:
Ioannis Sofos

Valencia, Noviembre de 2021.

Actualmente a nivel mundial la alimentación es un derecho universal, todo hombre, mujer y niño, tiene derecho a recibir alimentos sea cual sea su condición y posición geográfica. La alimentación es el hábito que más influye en la salud, por lo que el exceso de alimentos así como la falta y carencia de los mismos es perjudicial para ella, por lo tanto deben consumirse las cantidades apropiadas para cada individuo.

Los alimentos que se consumen en la dieta diariamente deben tener las cantidades adecuadas tanto de los macronutrientes como son los carbohidratos, proteínas y lípidos, y los micronutrientes como minerales y vitaminas, sin olvidar la cantidad de agua necesaria, para así poder satisfacer los requerimientos fisiológicos que cada individuo necesita y de esta forma evitar el sobrepeso, la obesidad, las enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes mellitus, hiperlipidemias, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, enfermedades cerebro vasculares, entre otras, y a su vez ayudar a las personas a verse y sentirse mejor, aumentando el rendimiento físico y mental.

Es por esto que hoy en día se requiere darle mucha importancia a la buena alimentación infantil, debido a que es uno de los sectores de la población que más tiene que cuidar la salud, ya que los niños se hallan en una etapa de desarrollo, crecimiento y aprendizaje, y cada día están sometidos a una alta actividad física e intelectual, por lo que necesitan muchos nutrientes esenciales para su buen crecimiento y desarrollo.

Durante la infancia la buena alimentación es fundamental para crear las bases alimentarias que difícilmente cambien el resto de la vida y además para proteger al niño de posibles enfermedades. El cuerpo de los niños está en pleno desarrollo, y por tal motivo es indispensable que tengan una alimentación equilibrada y saludable desde su gestación.

De tal manera, de que si un niño está o no bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto importante en su salud, ya que ellos requieren nutrientes adecuados para desarrollar las habilidades de aprender, pensar, comunicarse, socializar y adaptarse. Además en los niños una buena alimentación es la primera línea de defensa contra la gran cantidad de enfermedades infantiles que los pequeños pueden padecer en su infancia. Recordando que cuando no se come bien, el organismo toma la cantidad limitada de sustancias alimenticias disponibles, en donde primero está la supervivencia, luego el crecimiento.

Es por ello que los niños deben tener hábitos alimenticios saludables, ya que unos buenos hábitos en la alimentación formados desde edades tempranas perdurarán a lo largo de toda la vida. Los padres y cuidadores tienen un rol fundamental en el desarrollo

de estos hábitos de los niños. Generalmente los hábitos alimentarios adquiridos desde la infancia, provienen del hogar, muy influenciados por los gustos y costumbres de los padres. Es frecuente encontrar comidas que nunca se nos han ofrecido, porque a nuestros progenitores no les resultaba agradable, y que posteriormente cuando vamos creciendo estos hábitos se van modificando de acuerdo a la sociedad en la que vivimos y con las distintas personas que nos relacionamos.

Según Miguel Corral (2021)

“El especialista del Departamento Científico de *Cinfasalud*, Eduardo González Zorzano, indica que dado que una correcta nutrición constituye un pilar básico para el correcto desarrollo y bienestar del niño, los progenitores deben inculcar a sus hijos e hijas hábitos alimentarios saludables, que les permitan crecer sanos y les ayuden a prevenir enfermedades crónicas de base nutricional en la infancia”.

Es indispensable conocer que la alimentación infantil debe variar de acuerdo a la edad de desarrollo de los niños, ya que las necesidades son diferentes, conforme a su edad y etapa de crecimiento. De acuerdo a esto, se pueden diferenciar tres etapas: de los tres a los seis años de edad la primera etapa, en la cual el gasto energético es mayor por el rápido desarrollo del cuerpo y la gran actividad que tiene. En esta etapa se requiere de gran consumo de proteínas de muy alta calidad por lo que deben consumir carnes, pescados, lácteos, huevos y principalmente aprenden la importancia hacer un desayuno completo que contenga cereales, leche y fruta.

De acuerdo a la segunda etapa, la cual se extiende de los siete a los doce años, donde se presenta un crecimiento continuo, pero con un ritmo más lento y pausado, estos niños requieren de mayores aportes nutricionales presentes en los cereales, el arroz, carbohidratos de azúcares simples, carnes, pescados blancos y azules que son ricos en vitaminas, proteínas y minerales, ideales para cubrir sus necesidades energéticas.

Finalmente, tenemos la tercera etapa que va de los trece a los dieciséis años, en la cual, los huesos y músculos terminan de formarse, el desgaste cognitivo es mayor y los cambios hormonales están presentes durante el llamado estirón del desarrollo. De tal manera que en esta etapa la dieta debe tener las calorías necesarias y suficientes incluyendo proteínas de alta calidad, presentes en verduras, carnes, pescados, mariscos o legumbres, y muchos lácteos.

Cabe destacar que estudios longitudinales señalan que los programas de nutrición dirigidos a niños en los primeros años de vida conllevan a mejoras cuantificables en la adolescencia y adultez, ya que la alimentación adecuada es fundamental para garantizar un desarrollo completo de los niños. Observándose que si en los primeros 5 años de vida se les provee de todos los nutrientes necesarios, crecerán sanos y tendrán más oportunidades para ser exitosos.

Existen algunos factores que acompañan la alimentación balanceada, entre los principales factores que intervienen en el estado de salud de los individuos están el estilo de vida y las características genéticas. La mayoría de las enfermedades tienen una base genética, pero el estilo de vida de las personas es el componente que establece qué patología puede desarrollar en el transcurso de los años. De ahí el hecho de educar a nuestros niños a tener un estilo de vida que favorezca la salud, y que adquieran conductas positivas evitando el sedentarismo y la alimentación inadecuada. Los expertos recomiendan limitar el tiempo de los niños delante del televisor y otros aparatos electrónicos. Esta sugerencia es para frenar el sedentarismo y promover el ejercicio durante la infancia. Es recomendable que los niños duerman entre 8 y 10 horas al día. Establecer un horario de sueño para los niños es otra de las claves para que crezcan y se desarrollen sanos.

Está comprobado que las personas físicamente activas disfrutan de una mayor calidad de vida, por que padecen menos limitaciones que normalmente se asocian con las enfermedades crónicas y el envejecimiento; además están beneficiadas por una mayor esperanza de vida. Mejorando el estilo de vida, se reducen los riesgos de enfermedades cardiovasculares y cáncer, las principales causas de mortalidad en la humanidad.

Según Rafael Castro (2015)

“Una alimentación variada y saludable, siempre va de la mano de la actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños realicen 1 hora diaria de algún tipo de actividad recreativa ya sea andar en bicicleta, jugar en el parque, patinar, natación, baile o fútbol. Evite el sedentarismo en sus hijos y motívelos a que realicen deporte de forma divertida en lugar de pasar frente alguna pantalla toda la tarde”.

En sí el ejercicio físico estimula el bienestar psicológico, mejora el estado de ánimo y el control en sí mismo. Por lo que es sumamente importante promover la práctica de actividad física y deportiva en edades tempranas, para de esta manera crear hábitos favorables en los niños, ya que desde el punto de vista emocional, el ejercicio físico

regular permite afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición; mejorando el estado de ánimo y reforzando la autoestima desde pequeños.

Los beneficios de una dieta balanceada son sumamente importantes y siempre están relacionados con un estilo de vida saludable. Existen evidencias que indican que cuanto más temprano empiece el niño a beneficiarse de programas de nutrición, mejor será su desarrollo conductual. Por lo que nunca va ser tarde para poner práctica una dieta adecuada, y mientras más temprano se comience a alimentarse bien, más será la estimulación en el crecimiento del niño y mejoras en su desarrollo cognitivo.

Cuando un niño tiene malos hábitos alimentarios no estará bien nutrido. Es decir, no está recibiendo las cantidades de nutrientes requeridas para un crecimiento y un desarrollo adecuado, lo que puede llevarlo a presentar un sobrepeso o peso bajo. De tal forma que los niños mal alimentados tienden a tener un sistema inmunológico más débil, lo que incrementa sus posibilidades de padecer enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes tipo 2 o colesterol alto más adelante en la vida. Se puede decir entonces, que cuando no se tiene una correcta alimentación se presentan consecuencias desfavorables, y es ahí la gran importancia de que los niños tengan una dieta balanceada y con patrones saludables de alimentación, para de esta manera prevenir las enfermedades crónicas mencionadas, favorecer al crecimiento y promover el desarrollo cognitivo.

Una mala nutrición infantil no solo perjudica el crecimiento del niño sino también trae consecuencias asociadas a deficiencias nutricionales como la deficiencia de vitaminas, deterioro de la memoria, bajo rendimiento deportivo, insomnio y problemas digestivos. La obesidad, el sobrepeso u otras dolencias derivadas como la diabetes o el colesterol pueden ser causados por una malnutrición infantil y estos riesgos de una dieta desequilibrada pueden presentarse durante toda la vida.

Por suerte, cada vez son más los padres y representantes que están siendo consciente de la importancia de controlar la alimentación durante la etapa infantil. Lo programas de educación alimentarias implementados por los gobiernos, escuelas, centros nutricionales y distintas fundaciones encargadas de estimular la correcta alimentación infantil, están cada día luchando más contra la obesidad y el sedentarismo, y han ayudado a que los padres reaccionen y tengan más interés por la buena alimentación de sus hijos.

Referencias Bibliografía

1. Anónimo, (2018). Importancia de una dieta equilibrada en los niños. Consulta: Octubre 05, de 2021. Disponible en: <https://www.superfriends.es/blog/importancia-de-una-dieta-equilibrada-en-los-ninos/>
2. Barrera, R. (2010). Beneficios de una buena alimentación en niños y niñas en edad escolar. Consulta: Octubre 03, de 2021. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd140/una-buena-alimentacion-en-edad-escolar.htm>
3. Bultó, L. (2019). La alimentación ideal para los niños. Consulta: Octubre 03, de 2021. Disponible en: https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/la-alimentacion-ideal-para-los-ninos/#google_vignette
4. Castro, R. (2015). La importancia de una buena alimentación infantil. Consulta: Octubre 04, de 2021. Disponible en: https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html
5. Corral, M. (2021). ¿Por qué debemos cuidar la alimentación de los niños? Consulta: Octubre 04, de 2021. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/curriculum/redaccion-cuidateplus.html>
6. Pearl, E. (2018). Una alimentación saludable. Consulta: Octubre 04, de 2021. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/parents/habits.html>
7. Santana, N. (2017). 5 factores que influyen en nuestra alimentación. Consulta: Octubre 05, de 2021. Disponible en: <https://nayrasantana.com/alimentacion-saludable-emociones/>
8. Vlasov, A. (2020). La importancia de la alimentación en los niños. Consulta: Octubre 04, de 2021. Disponible en: <https://escuelainfantilelvallealicante.com/importancia-alimentacion-ninos/>



REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACION
U.E. COLEGIO BATALLA DE LA VICTORIA
BARQUISIMETO – EDO – LARA



Alimenta tu Conciencia



Movimiento POP Venezuela

Alumna:
Ana Palmero
Año/sección: 3^{ero} "A"
Prof. Asesor(a): Aurys
Salazar

EL DESPERDICIO DE LOS ALIMENTOS

Todos los actos de nuestras vidas deben tener una razón de ser, una mala alimentación o una alimentación desmedida, nos puede pasar factura no solo de manera física, sino también de forma global en todos los aspectos de nuestras vidas. Llevándonos a afectar no solo nuestro entorno, también nuestro planeta. Cada vez nuestro planeta está más comprometido por la acción del hombre.



Una alimentación sostenible puede desempeñar el primer eslabón fundamental en el desarrollo sostenible, sobre todo de las comunidades menos favorecidas. Y es que esta promueve el desarrollo agrícola, la seguridad alimentaria, la nutrición, la producción sostenible de alimentos y la conservación de la biodiversidad.

Se estima que el volumen de alimentos desperdiciados, con el que se podría alimentar a 3.000 millones de personas, tiene importantes consecuencias medioambientales. Por lo tanto fomentar una producción y consumo de alimentos sostenibles se muestra imprescindible.

La pérdida y desperdicio de alimentos se caracteriza por ser un problema que afecta de forma global la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura, más conocida como FAO, ellos aluden que un tercio de los alimentos que se producen en el mundo terminan en la basura. Esto tiene un impacto negativo en el medio ambiente. Muchos alimentos se pierden o desperdician a lo largo de toda la cadena alimentaria, desde la producción agrícola hasta el consumo final en los hogares.

Es importante considerar que según en qué momento de la cadena agroalimentaria se produzca el derroche de alimentos se lo denomina de diferente forma. Nos referimos a “pérdidas de alimentos” cuando ocurre durante las etapas de 1) producción agropecuaria, 2) almacenamiento y 3) procesamiento o transformación. Por el contrario, cuando los alimentos se despilfarran durante la etapa de distribución y consumo, lo denominamos “desperdicio de alimentos”.



Como podemos ver los mayores derrochadores de comida son los propios consumidores. Las pérdidas que se producen en los hogares y carnicerías. Obviamente, los establecimientos de alimentación no pueden dictar el comportamiento de los consumidores, pero sí pueden influir en la cantidad de alimentos que van a parar al contenedor de la basura.

Considerados todos estos aspectos, las principales causas del desperdicio de los alimentos ocurren:

*Durante la distribución, en los comercios mayoristas y minoristas como los supermercados, almacenes, ferias o mercados tradicionales, pueden suceder eventualidades como el corte de la cadena de frío. También la falta de coordinación entre los productores agropecuarios y la demanda de los consumidores pueden generar excesos de productos que no logran ser consumidos y se desperdician.

*Durante el consumo en nuestras casas también se desperdician los alimentos, por ejemplo, porque no logramos conservarlos de forma adecuada o no alcanzamos a consumirlos antes de su fecha de vencimiento.

La pérdida y el desperdicio de alimentos tienen una multitud de efectos sociales, económicos y ambientales y hasta psicológicos.

En lo que respecta al nivel social: La no disposición de los consumidores en colocarse de acuerdo o hacer concientización de este estado catastrófico, nos lleva a consumir sin tomar en cuenta diferentes factores que pueden afectar a nuestras futuras generaciones. Actuamos muchas sin razonamiento dejándonos llevar por estándares dietéticos o el derrocamientos de alimentos sin poner un alto a todo esto de manera eficientes. Por ejemplo, muchos alimentos se desperdician porque no cumplen con los requisitos de forma, tamaño o apariencia que solemos asociar con la calidad de un producto. Planificar nuestras compras nos ayuda a reducir el desperdicio de alimentos en casa.

A nivel económico: las pérdidas y desperdicio de alimentos pueden medirse en términos a lo largo de toda la cadena agroalimentaria. En las primeras etapas de la cadena reducir las pérdidas disminuye los costos de producción, porque el sistema productivo se torna más eficiente.

El ambiente: adapta un papel primordial, ya que es uno de los más afectados. Desperdiciar alimentos es desperdiciar también recursos naturales. Son numerosos los insumos que utilizamos para producir alimentos, entre ellos: nutrientes del suelo, agua, energía fósil que se utiliza no solo para las maquinarias sino también para producir insumos como fertilizantes. Entonces, si reducimos las pérdidas y el desperdicio de alimentos también reducimos el impacto ambiental y ayudamos a mitigar los efectos del cambio climático.

En cuanto al aspecto psicológico: deberíamos hacer bastantes énfasis porque da mucho que decir de nosotros como seres humanos, si bien somos seres racionales deberíamos pensar que todo lo que hacemos o dejamos de hacer repercute en otros, para bien o para mal. No solo somos

nosotros los comprometidos en esto a corto, mediano o largo plazo todo lo que hagamos pasara factura a las futuras generaciones. Sin hablar de él gran impacto ambiental que provocamos, tomando en cuenta que cada vez se deteriora más y más nuestro planeta. Como también sin dejar de pensar por personas menos favorecidas que día a día tienen menos que comer y en muchos casos no tienen nada que consumir.

Este tema es un tanto complicado de resolver, pero si se dan las condiciones necesarias, el desperdicio termina siendo un bien muy preciado. Pero esto depende de la voluntad, la tecnología y las políticas, que deben combinarse para lograr ese fin, deben existir acuerdos legales, normativas, cultura y formación constante acerca de esta problemática solo así se pudieran lograr cambios favorables. Otras acciones que ayudarían sería:

- * Mejorar la eficiencia de los sistemas alimentarios y la gobernanza sobre el tema mediante marcos normativos, inversión, incentivos y alianzas estratégicas entre el sector público y privado.
- * A nivel individual, como consumidores debemos de mejorar nuestro comportamiento, debemos ser más conscientes en la selección y compra de alimentos. Por ejemplo, no debemos dejarnos llevar por los “estándares estéticos” que imponen los supermercados, sino debemos de seleccionar y comprar frutas y vegetales que tengan “imperfecciones”.
- * Planificar las compras y comprar solamente lo necesario para evitar que los alimentos caduquen por falta de uso o inadecuado almacenamiento.
- * Un cambio de conducta propuesto, es no preparar ni llenar el plato con más comida de la que se es capaz de consumir y si se tiene comida en buen estado que ya no se desea consumir, es aconsejable donarla.
- * Procuremos disminuir al mínimo la pérdida y desperdicio de alimentos, y sensibilicemos a otros sobre las implicaciones que las inadecuadas prácticas de consumo tienen en el medio ambiente.
- * Pequeños cambios, hacen la diferencia. Es tiempo de actuar.

Si bien la comida es una necesidad, muchas personas al sentirse saciada de la misma, su primera opción es desechar los alimentos. Sin embargo existen infinitudes de propuestas para trabajar con esos desperdicios. Me gusta mucho este ejemplo y nos



damos cuenta que en realidad hace falta es una buena organización sobre el desarrollo sostenible de los alimentos. **Por Ejemplo:** Ana Caballero, es chef y la gerente de compras de Fork, pioneros en el manejo sostenible de los residuos de comida en Filadelfia, Pensilvania, Estados Unidos. La Joven creció en un hogar granjero aprendiendo muy bien la siembra su madre hacia todas sus comidas con los mismos que ellos producían en sus tierras. Estos hechos la motivaron a perfeccionar y sacar el mejor provecho de las tierras Ana hizo un máster en cultura gastronómica con énfasis en ecología y sostenibilidad, y es por ello y por lo que ha visto de sus padres, que tenían una pequeña pizzería en Honduras, que ha querido implementar pequeños cambios en su nuevo trabajo, para hacer la diferencia. Es tan buena su propuesta que no pierde absolutamente nada de sus desperdicios porque lo reutiliza como abono para sembrar de nuevo los mismo alimentos e incluso otros.

Como vemos muchas veces el ejemplo inicia por casa, la mayoría de los restaurantes no cuentan con el tiempo o con la conciencia de la posibilidad de las prácticas más ecológicas respecto al manejo de la comida, y que las leyes y políticas a nivel local, regional e internacional pueden llegar a tener una gran influencia.

Existen infinidades de ejemplos que a simple vista no producen ningún efecto en acabar con el hambre, estas acciones contribuyen a reutilizar de nuevo los desechos, promueven empleos, proporcionan estadísticas para consumir justo lo necesario, concientizar a las personas, cultura sostenible, entre otros. Todo esto va producir un gran porcentaje de beneficios naturales y físicos, dando opción de mediante campañas ayudar a personas que necesiten alimentos que se están perdiendo.

La pérdida y el desperdicio de los alimentos constituya una pieza clave para la construcción de los sistemas alimentarios sostenibles. La meta 12.3 del ODS 12 (consumo y producción sostenibles) es reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita mundial en la venta al por menor y a nivel de los consumidores, y reducir las pérdidas de alimentos en las cadenas de producción y suministro, incluidas las pérdidas posteriores a la cosecha. Esto nos indica que se requiere que los agricultores, gobiernos, empresas e instituciones, restaurantes y consumidores, sean conscientes del importante rol que juegan y el compromiso que se debe adquirir en procurar disminuir las pérdidas y desperdicios de alimentos pero para esto se deben tomar decisiones de invertir y promover políticas y acciones innovadoras para la reducción de la pérdida y desperdicio de alimentos, a lo largo de toda la cadena de alimentos

Por otro lado, las empresas e instituciones privadas deben mejorar la comunicación y la transparencia entre todos los participantes de las cadenas de suministro de alimentos, reducir, reutilizar o mejorar los envases de los alimentos amigables con el medio ambiente, así como invertir en investigación y aplicación de medidas innovadoras para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos en toda la cadena de suministros.

Un interesante porcentaje de los desperdicios ocurre en los hogares, como consumidores existe una gran responsabilidad en realizar acciones que contribuyan a la reducción de estos desperdicios. Son muchas las acciones que se deben llevar a cabo, comenzando por hacer una elección de alimentos a consumir de manera responsable.

Es necesario implementar una gastronomía sostenible contribuye al cumplimiento del objetivo de desarrollo sostenibles en cuanto a la campaña “Un mundo Hambre Cero” para el 2030 es posible”, La alimentación sostenible y cociente nos ayuda a actuar contra el cambio climático, protección de las masas forestales, mejorar la salud y contribuye a la seguridad alimentaria, preservación de los recursos hídricos. Todos podemos participar en la construcción de los sistemas alimentarios sostenibles, saludables y resilientes que garanticen la seguridad alimentaria sin distinción, contribuyendo al ODS 2 Hambre Cero y al ODS 12 de Consumo y Producción Responsable, y así construir un mejor futuro para las siguientes generaciones.

Finalmente, debemos tomar conciencia en esto ¿Será necesario comprometer nuestro planeta por no tener una conciencia alimenticia adecuada?, la misma se define como el conocimiento reflexivo acerca de los alimentos que consumimos cotidianamente, es decir, es el acto de alimentarse con información certera, llevando una dieta saludable y equilibrada como objetivo final. Este punto da mucho que pensar, ya que este trabajo o campaña debe empezar desde nuestros hogares, iniciando desde la proporción que comemos y si en realidad nos estamos alimentando de manera adecuada con lo que ingerimos. Es importante resaltar que si consumimos lo adecuado y en proporciones adecuadas podríamos tener un mejor resultado al final de este ciclo o cadena alimenticia. Pero todo es parte de cada uno de nosotros como seres racionales y pensantes. ¡¡¡Amemos Nuestro Planeta!!!.





REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN
U.E COLEGIO “LA FE”
VALENCIA EDO. CARABOBO.
AREA: **ORIENTACIÓN Y CONVIVENCIA**

ACTIVIDAD ESPECIAL
“ALIMENTA TU CONCIENCIA”

DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Tutor:
Zambrano, Isabel C.

Autor:
Abder, Khaled
2do. “A”

Noviembre, 2021

DESPERDICIOS DE ALIMENTOS

Si hablamos de “Pérdida de alimentos” decimos que es la disminución de la cantidad y calidad de la producción agrícola, forestal y pesca destinada al consumo que finalmente no llegan a ser consumidas. Las pérdidas de alimentos ocurren a lo largo de toda la cadena de suministro, desde la recolección y siembra hasta el almacenamiento y procesado o transporte.

Si definimos “Desperdicio de alimentos” son todos aquellos alimentos listos y seguros para su consumo que son descartados o dejados de lado a nivel de consumidor, sin importar la causa.

"Pérdida y desperdicio de alimentos" es una reducción a cualquier nivel de la cadena de producción y consumo de alimentos, en masa o cantidad, de la comida destinada al consumo.

Diferencia entre la pérdida y el desperdicio de alimentos

La FAO explica la diferencia entre la pérdida y el desperdicio de alimentos, dos conceptos muy parecidos que juntos abarcan el despilfarro de alimentos en toda la cadena alimentaria, desde el inicio de la producción, hasta que los alimentos llegan a la mesa del consumidor.

Lamentablemente cada año se tira a la basura un tercio de todos los alimentos que se producen a nivel mundial, es un volumen de desperdicio demasiado elevado que hay que cortar. Este es un hecho que no sólo pone de manifiesto el derroche de alimentos que se está realizando, también la enorme pérdida de recursos y esfuerzos para producirlos, por lo que en términos económicos las pérdidas son muy elevadas.

La FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) comenta que, a la hora de hablar de desperdicio alimentario, es interesante conocer la diferencia entre la pérdida y el desperdicio de alimentos. En el primer caso, la pérdida de alimentos se refiere a cualquier producto alimentario que se pierda en la cadena de suministros desde su producción hasta que llega al mercado. Por ejemplo, por sufrir una enfermedad o plaga, por problemas en la recolección, procesamiento, almacenamiento, empaquetado o transporte de los alimentos.

Pero también se incluyen otras causas y procesos que son subyacentes en el desperdicio de alimentos, como la falta de infraestructuras y mercados, situaciones relacionadas con las fluctuaciones del mercado, precios (recordemos que en ocasiones se tiran cosechas enteras para mantener los precios de mercado), para reivindicar que los intermediarios pagan por debajo del coste de producción, por no poder competir con los productos de terceros países, etc.

En el segundo caso, el desperdicio de alimentos, se refiere al descarte o uso alternativo no alimentario de los alimentos que son nutritivos, seguros y aptos para el consumo humano. El desperdicio de comida se produce de muchas formas, productos frescos como frutas y verduras que se eliminan de la cadena de suministro mediante un sistema de clasificación, por no cumplir con los estándares de mercado en cuanto a tamaño, color y forma.

La humanidad depende de la comida para sobrevivir. Aun así, en cada esquina del mundo la comida se desperdicia por diferentes razones y, muchas veces, en diferentes circunstancias.

La FAO trabaja desde hace tiempo colaborando con gobiernos y organismos internacionales para abordar el problema de la pérdida y el desperdicio de alimentos, como objetivo fundamental para poder alcanzar el “Hambre Cero” y cumplir con Objetivos de Desarrollo Sostenible, pero lo cierto es que se realizan pocos avances, lo que muestra que todavía no se ha alcanzado un grado óptimo de concienciación sobre el problema.

El mundo produce suficientes alimentos para todas las personas, se pierde o desperdicia un tercio de los alimentos producidos cada año, si se recuperara una cuarta parte de lo que se desperdicia, habría suficiente comida como para acabar con el hambre en la Tierra.

Los países en vías de desarrollo sufren grandes pérdidas post-cultivo justo al inicio de la cadena de suministro de alimentos debido a la inadecuada tecnología, infraestructuras de transporte, instalaciones de almacenaje y refrigerio y episodios de clima extremos.

Los países en vías de desarrollo contienen el 44% del desperdicio alimentario y pérdidas de alimentos globales. Un 40% de las pérdidas de alimento ocurren en la cosecha y procesamiento (FAO 2016). Las intervenciones en estos sistemas se centran en la formación y mejora de la tecnología para reducir las pérdidas, mejorar la eficiencia y reducir la intensidad de la mano de obra empleada por la tecnología.

Los países desarrollados experimentan la mayor parte del desperdicio de alimentos al final de la cadena de suministro ya que la comida es abundante y los consumidores se vuelven más adinerados, exigentes y derrochadores.

Un 40% de la pérdida de alimentos ocurre al nivel de comercios y consumidores (FAO 2016). Cada año, los consumidores de los países ricos desperdician tanta comida, 222 millones de toneladas, como la red entera de producción de alimentos del África sub-Sahariana.

El desperdicio de alimentos de los consumidores per cápita equivale a 95-115 kg al año en Europa y América del Norte.

89 millones de toneladas de comida son desperdiciadas al año en Europa (173 kg per cápita) (Fusions, 2016)

El porcentaje total de los alimentos perdidos o desperdiciados varía entre un 15% y un 25% en la mayoría de las regiones. Las únicas excepciones son América del Norte y Oceanía, donde el porcentaje se eleva hasta un 42% (Lipinski et al., 2013)

Reducción, medición y políticas de las pérdidas y desperdicio de alimentos

El hambre en el mundo está aumentando, sin embargo, aproximadamente un tercio de todos los alimentos producidos a nivel mundial se pierden o se desperdician. Todos tenemos un papel que desempeñar en la reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos, no solo por la comida sino por los recursos que hacen falta para producirlos.

La FAO se está asociando con gobiernos, organizaciones internacionales, el sector privado y la sociedad civil para crear conciencia sobre los problemas y para implementar acciones para abordar la raíz del problema. La FAO también trabaja con los gobiernos para desarrollar políticas para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos.

Consecuencias de la pérdida y el desperdicio de alimentos

La pérdida y el desperdicio de alimentos tienen una multiplicidad de efectos sociales, económicos y ambientales.

Sociales:

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), los alimentos producidos que nunca llegan a consumirse serían suficientes para alimentar a 2.000 millones de personas en todo el mundo.

Es muy importante tener en cuenta que las principales causas del desperdicio de alimentos están relacionadas a nuestro comportamiento como consumidores. Por ejemplo, muchos alimentos se desperdician porque no cumplen con los requisitos de forma, tamaño o apariencia que solemos asociar con la calidad de un producto.

Por otra parte también, es frecuente que como consumidores no estemos coordinados con el resto de los participantes de la cadena agroalimentaria. En general sabemos poco sobre quiénes producen nuestros alimentos. Para conocer más sobre ellos podemos elegir hacer nuestras compras en ferias, donde generalmente son los propios productores los que comercializan sus productos.

Por último, planificar nuestras compras nos ayuda a reducir el desperdicio de alimentos en casa.

Económicas:

La pérdida y desperdicio de alimentos también puede medirse en términos económicos a lo largo de toda la cadena agroalimentaria. En las primeras etapas de la cadena reducir las pérdidas disminuye los costos de producción, porque el sistema productivo se torna más eficiente.

Reducir los desperdicios en nuestros hogares nos ayuda a ahorrar dinero: se estima que los hogares gastan en promedio 23 millones de dólares al mes en alimentos que terminan siendo desperdiciados.

Ambientales:

Desperdiciar alimentos es desperdiciar también recursos naturales. Son numerosos los insumos que utilizamos para producir alimentos, entre ellos: nutrientes del suelo, agua, energía fósil que se utiliza no solo para las maquinarias sino también para producir insumos como fertilizantes. Entonces, si reducimos las pérdidas y el desperdicio de alimentos también reducimos el impacto ambiental y ayudamos a mitigar los efectos del cambio climático.

CAMBIO CLIMÁTICO, A CAUSA DEL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Cuando desperdiciamos alimentos, también desperdiciamos toda la energía y el agua que se requieren para cultivarlos, cosecharlos, transportarlos y empacarlos. Y si los alimentos llegan a parar en el vertedero y se pudren, producen metano, un gas de **efecto invernadero** aún más potente que el dióxido de carbono. El desperdicio de alimentos genera aproximadamente el 8% de todas las emisiones de gases de efecto invernadero ocasionadas por el hombre. Solo en Estados Unidos, la producción de alimentos perdidos o desperdiciados genera el equivalente en emisiones de gases de efecto invernadero a 43 millones de automóviles.

A medida que la población mundial continúa creciendo, nuestro desafío no debería ser cómo cultivar más alimentos, sino alimentar a más personas y desperdiciar menos de lo que ya producimos.

HAMBRE CERO

Debido al rápido crecimiento económico y al aumento de la productividad agrícola en las últimas dos décadas, el número de personas desnutridas disminuyó casi a la mitad. Muchos países en desarrollo que sufrían hambrunas están ahora en condiciones de satisfacer las necesidades nutricionales de los más vulnerables. Regiones como Asia Central y Oriental y América Latina y el Caribe han avanzado enormemente en la erradicación del hambre.

Desgraciadamente, el hambre y la desnutrición siguen siendo grandes obstáculos para el desarrollo de muchos países. Se estima que 821 millones de personas sufrían de desnutrición crónica al 2017, a menudo como consecuencia directa de la degradación ambiental, la sequía y la pérdida de biodiversidad. Más de 90 millones de niños menores de cinco años tienen un peso peligrosamente bajo. La desnutrición y la inseguridad alimentaria parece estar incrementándose tanto en casi todas las de regiones de África, como en América del Sur.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible buscan terminar con todas las formas de hambre y desnutrición para 2030 y velar por el acceso de todas las personas, en especial los niños, a una alimentación suficiente y nutritiva durante todo el año. Esta tarea implica promover prácticas agrícolas sostenibles a través del apoyo a los pequeños agricultores y el acceso igualitario a la tierra, la tecnología y los mercados. Además, se requiere el fomento

de la cooperación internacional para asegurar la inversión en la infraestructura y la tecnología necesaria para mejorar la productividad agrícola.

5 consejos para acabar con el hambre en el mundo

Uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible más importantes es el número 2 que se refiere al hambre cero. Aunque, tal y como hemos visto, el trabajo que queda por hacer para alcanzar ese objetivo es enorme, todos podemos ayudar.

1. **Apoyar la ayuda alimentaria.** Aunque no soluciona el problema en la base, puede reducir sus consecuencias. Puedes donar alimentos para causas benéficas impulsadas por ONG para enviarlos donde más se necesitan.
2. **Colaborar con la ciencia.** La ciencia camina de la mano para luchar contra la desnutrición y estudia tratamientos novedosos que pueden ayudar en casos críticos.
3. **Impulsar la educación.** Cuando se potencia el acceso a la educación de los niños y niñas, se da un paso más para alejarlos de la pobreza y, por lo tanto, del hambre. Colabora con ONG para que todos los niños y niñas puedan ir a la escuela.
4. **Cuidar el medioambiente.** Los efectos del cambio climático como el aumento de la temperatura o los fenómenos climáticos extremos, dañan los cultivos y la ganadería, lo que produce hambre. Está en nuestras manos tomar medidas para cuidar nuestro entorno con cambios de hábitos sencillos como utilizar medios de transporte ecológicos o reducir el consumo de energía.
5. **Ayuda a concienciar sobre el problema.** Otra forma de luchar contra el hambre en el mundo es ayudar a concienciar a otras personas sobre la importancia de tomar medidas inmediatas para evitar las consecuencias del hambre. Participa en charlas, eventos y otras actividades que den visibilidad al problema.

PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLE

Para lograr crecimiento económico y desarrollo sostenible, es urgente reducir la huella ecológica mediante un cambio en los métodos de producción y consumo de bienes y recursos. La agricultura es el principal consumidor de agua en el mundo y el riego representa hoy casi el 70% de toda el agua dulce disponible para el consumo humano.

La gestión eficiente de los recursos naturales compartidos y la forma en que se eliminan los desechos tóxicos y los contaminantes son vitales para lograr este objetivo. También es importante instar a las industrias, los negocios y los consumidores a reciclar y

reducir los desechos, como asimismo apoyar a los países en desarrollo a avanzar hacia patrones sostenibles de consumo para 2030.

El consumo de una gran proporción de la población mundial sigue siendo insuficiente para satisfacer incluso sus necesidades básicas. En este contexto, es importante reducir a la mitad el desperdicio per cápita de alimentos en el mundo a nivel de comercio minorista y consumidores para crear cadenas de producción y suministro más eficientes. Esto puede aportar a la seguridad alimentaria y llevarnos hacia una economía que utilice los recursos de manera más eficiente.

REDUCCION DE DESPEDIOS.

Plan de acción para no desperdiciar alimentos:

- ✓ Compra inteligentemente: 1 de cada 3 personas va a la compra sin lista. Planifica las comidas, haz lista de la compra y evita las compras impulsivas. Si sabes que cocinarás para una persona, no necesitas comprar la misma cantidad de alimentos que para una familia de cuatro.
- ✓ Compra frutas y hortalizas “feas”. A menudo, las frutas y hortalizas se tiran porque su tamaño, forma o color no corresponden con “los que deberían tener” según los estándares, aunque, en general, son perfectamente aptas para el consumo. Saltarse las barreras impuestas por los estándares estéticos puede ayudar mucho a evitar que grandes cantidades de frutas y hortalizas terminen en la basura.
- ✓ Los alimentos deben conservarse entre 1º C y 5º C para garantizar su máxima frescura y longevidad.
- ✓ Respeta el orden de adquisición o de fabricación. Cuando planifiques tus comidas, trata de utilizar los productos que compraste antes y cuando los ordenes en el refrigerador coloca los más viejos delante y los recién comprados atrás.
- ✓ Aprende qué se entiende por fecha límite de venta y por consumir preferentemente antes de. A menudo se trata simplemente de recomendaciones del fabricante para consumir el producto en su máxima calidad, no de indicadores estrictos.
- ✓ Aprovecha tus sobras, no deseches alimentos porque haber cocinado demasiado. Utilizar las sobras para preparar las comidas es una forma inteligente de consumir todo lo que se compra. En lugar de tirar las sobras a la basura, utilizarlas como ingredientes para la comida de mañana.
- ✓ Transforma los restos en abono para tus plantas.



República Bolivariana de Venezuela
Ministerio del Poder Popular para la Educación
U. E. Colegio Santa Rosa
Valencia Edo. Carabobo

El Desperdicio de Alimentos



Alumna: Naira Jardim

4to año "D"

Valencia, 15 de octubre 2021

EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

La pérdida y el desperdicio de alimentos tienen un impacto negativo en el medio ambiente. Muchos alimentos se pierden o desperdician a lo largo de toda la cadena alimenticia desde la producción agrícola hasta el consumo final en los hogares.

Las mayores pérdidas de alimentos ocurren principalmente debido a problemas técnicos y de gestión para el almacenamiento, refrigeración y transporte; pero también, hay una gran cantidad de alimentos que se desperdician durante el consumo o que se tiran, incluso cuando aún están en buen estado, lo que se considera una respuesta inaceptable por parte de los seres humanos. Las pérdidas de alimentos conllevan el desperdicio de recursos utilizados en la producción como tierra, agua, energía e insumos, por lo que producir comida que no va a consumirse supone emisiones innecesarias de CO₂ que contribuyen al calentamiento global y al cambio climático.

A nivel mundial también se presenta dicha respuesta, aproximadamente un tercio de las partes comestibles de los alimentos producidos para el consumo humano se pierde o desperdicia, lo que representa alrededor de 1.300 millones de toneladas al año, lo que incluye el 30% de los cereales, entre el 40% y el 50% de las raíces, frutas, hortalizas y semillas oleaginosas, el 20% de la carne y productos lácteos y el 35 % de los pescados.

Según datos del Banco Mundial en América Latina la mayor pérdida de alimentos se da en los eslabones de producción y consumo asimismo, La

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) estima que el 6% de las pérdidas mundiales de alimentos se dan en América Latina y el Caribe y cada año la región pierde o desperdicia alrededor del 15% de sus alimentos disponibles, con los cuales podría alimentarse más de 30 millones de personas provenientes de la región impactando en un 64% al medio ambiente.

Siguiendo lo dicho por la FAO Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, el desperdicio de alimentos es responsable del 8 por ciento de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero producidas por el hombre. Concluyendo que casi el 30% de todas las tierras agrícolas disponibles en el mundo (1.400 millones de hectáreas) se utilizan para alimentos producidos, pero no consumidos, generando un efecto llamado "huella global de agua azul", proveniente del desperdicio de alimentos igual a 250 km³, es decir, la cantidad de agua que fluye anualmente a través del Volga o 3 veces el lago de Ginebra.

La respuesta al problema del desperdicio de alimentos en todos los niveles sociales ha variado enormemente, incluidas las campañas de grupos asesores y ambientalistas, y la atención concentrada de los medios sobre el tema.

Una forma de lidiar con el desperdicio de alimentos podría ser reducir su creación. En efecto, los consumidores pueden reducir el deterioro planificando sus compras de alimentos, evitando compras espontáneas, potencialmente innecesarias y almacenando los alimentos adecuadamente (y también evitando una acumulación demasiado grande de existencias percederas), lo cual se ha

demostrado en las campañas educativas generalizadas. Una campaña que sirve de ejemplo, proviene de la colonia Británica, es llamada "Love Food, Hate Waste", la cual creó conciencia sobre las medidas preventivas para abordar el desperdicio de alimentos para los consumidores, a través de anuncios, información sobre el almacenamiento y la preparación de alimentos y la educación en la tienda, el Reino Unido observó una disminución del 21% en el desperdicio evitable de alimentos domésticos en el transcurso de 5 años.

Otra posible solución es el "embalaje inteligente", que indicaría cuándo los alimentos sean perecederos con mayor precisión que las fechas de vencimiento, por ejemplo, con tinta sensible a la temperatura, plástico que cambia de color cuando se expone al oxígeno, o geles que cambia de color con el tiempo.

Para finalizar los ejemplos, cabe destacar una iniciativa en Curitiba, Brasil, llamada "Cambio Verde", permite a los agricultores proporcionar productos excedentes (productos que de otro modo descartarían debido a precios demasiado bajos) a las personas que llevan vidrio y metal a las instalaciones de reciclaje (para alentar una mayor reducción de desechos). En Europa, la Red de emprendedores excedentes de alimentos (FSE Network) coordina una red de empresas sociales e iniciativas sin fines de lucro con el objetivo de difundir las mejores prácticas para aumentar el uso de alimentos excedentes y la reducción del desperdicio de alimentos.

Vertederos y gases de efecto invernadero

Tirar los desperdicios de comida en un vertedero causa olor a medida que se descompone, atrayendo moscas y alimañas, resultando el potencial de

agregar demanda biológica de oxígeno (DBO) al lixiviado. La Directiva de vertederos de la Unión Europea y las Regulaciones sobre desechos, como las regulaciones en otros países, Prohíben desviar los desechos orgánicos de la disposición de vertederos por estas razones. A partir de 2015, los desechos orgánicos de los restaurantes de la ciudad de Nueva York serán prohibidos en los vertederos.

En países como los Estados Unidos y el Reino Unido, los restos de comida constituyen alrededor del 19% de los desechos enterrados en los vertederos, donde se biodegrada muy fácilmente y produce metano, un poderoso gas de efecto invernadero.

El metano, o CH₄, es el segundo gas de efecto invernadero más frecuente que se libera al aire, también producido por los vertederos en los EE. UU. Aunque el metano pasa menos tiempo en la atmósfera, que el CO₂, resultando más eficiente para atrapar la radiación, es a su vez 25 veces mayor el impacto del cambio climático que el CO₂ en un período de 100 años. Como muestra tangible: nuestra especie, los seres humanos representamos más del 60% de las emisiones de metano a nivel mundial.

Con fines educativos, el Día Internacional de la Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos se celebra el 29 de septiembre gracias un decreto oficial establecido por la ONU y cuyo principal objetivo es evitar que los alimentos se desperdicien, ya que son un bien escaso, sobre todo, en aquellos países donde los índices de pobreza van en aumento cada día.

¿Qué hace la ONU para concienciar a la población sobre la pérdida y desperdicio de alimentos?

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), destaca que ya es hora de poner fin al hambre y la miseria de un gran número de personas a nivel mundial.

Sin embargo, esto no será posible si no se llevan a cabo medidas para evitar la pérdida de grandes cantidades de alimentos debido a causas naturales y también como resultado de las malas decisiones y prácticas llevadas a cabo por el hombre y que han dañado los recursos naturales, indispensables para la vida como el agua, el suelo, el aire, entre otros.

De acuerdo a este organismo internacional, es importante abrir y fortalecer los espacios de los que trabajan la tierra, es decir, los pequeños y medianos agricultores para generar una mayor producción de alimentos que, a la vez, contribuya a impulsar los mercados nacionales e internacionales para que los productos puedan llegar a muchas más personas de forma más equitativa.

Cada año toneladas de alimentos se pierden y desperdician por innumerables causas, de acuerdo al informe emitido por la FAO, por lo que urge aplicar políticas rápidas y eficientes para atacar este mal y al menos reducir esta problemática.

El Banco Mundial de Semillas, un tesoro para la humanidad

El Banco Mundial de Semillas está ubicado en la región del Archipiélago Ártico, en Noruega donde se encuentran depositadas una gran variedad de semillas traídas de los cinco continentes y cuyo objetivo es asegurar la preservación de los alimentos de la población en caso de presentarse un evento cataclismo de grandes proporciones en todo el planeta.

Este lugar, llamado también "La bóveda del fin del mundo" se inauguró en febrero del año 2008 y alberga variedades únicas de semillas de África, Asia, Europa y América, entre las que se encuentra arroz, maíz, sorbo y trigo, así como una gran variedad de otras semillas, incluyendo las de uso medicinal. La idea de su localización es preservar este tesoro de la humanidad en un lugar congelado a más de 150 metros de profundidad, con el fin de garantizar de que las instalaciones o depósitos de las semillas no sufran ningún tipo de daño como futuras inundaciones por el descongelamiento de los casquetes polares o la presencia de desastres naturales como terremotos, volcanes o radiaciones.

Sin duda, una sabia decisión, tomada por los gobiernos y organismos internacionales de todo el mundo con el único fin de preservar las distintas especies vegetales y animales, así como la supervivencia de la raza humana por muchos siglos más.



República Bolivariana de Venezuela
Ministerio del Poder Popular Para La Educación
U.E. Colegio "La Fe"
Materia: Convivencia
4to año "U"

ACTIVIDAD ESPECIAL

Docente:

ZAMBRANO, I

Estudiante:

DE SOUSA, R

Noviembre, 2021

IMPORTANCIA DE LA BUENA NUTRICIÓN INFANTIL

Es evidente que la comida es el factor más importante para que el cuerpo humano funcione, ya que, nos brinda energía, nutrientes y componentes que ayudan o son la base para que el cuerpo y sus órganos trabajen progresivamente, sin embargo todo en exceso es malo, tanto como ingerir muy poca comida que genera desbalances al cuerpo y problemas en los órganos, como también el exceso de comida que lleva a la obesidad y es riesgoso para la salud, porque te vuelve incapaz para realizar muchas actividades, como una de las más básicas, que es caminar, hasta, que los órganos y músculos no funcionen adecuadamente por la cantidad de peso, o porque al pasar del tiempo se deterioran los órganos como por ejemplo: el corazón, el páncreas, el hígado, entre otros. Es por eso que se debe conocer lo que es un balance alimenticio y todo lo que incluye, desde la niñez, porque es la etapa básica de la vida y muchas veces determina nuestro crecimiento o desenvolvimiento en la vida diaria.

Además, cuando se hace referencia a nutrientes, se habla de los compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan para vivir, por eso es que se debe ser consciente en lo que se ingiere. Algunos nutrientes son: Glúcidos, Lípidos, Proteínas, Vitaminas, Agua y Sales minerales. Cada uno cumple funciones distintas, aportando los elementos necesarios para nuestras células. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. Cabe destacar, que la nutrición es importante para todos, independientemente de la edad que tengas, siempre, la prioridad será la salud.

Seguidamente, antes de hablar de la nutrición se debe mencionar lo que hace que se produzca la nutrición en nuestro cuerpo, ellos son, los alimentos, una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Cuando se habla de una buena nutrición, es mantener una dieta saludable que es esencial para llevar una vida sana, además nos mejora el estado de ánimo y aumenta nuestra productividad. La nutrición es salud, ya que al lograr una buena alimentación y una dieta saludable conseguirás una vida más sana y sin sobresaltos.

En efecto, Con unas rutinas alimentarias adecuadas y un estilo de vida saludable, reduciremos las posibilidades de que el niño/a pueda sufrir ciertas patologías en su edad adulta. Además, evitaremos los trastornos nutricionales, la anemia, el sobrepeso, la

obesidad y otras condiciones realmente preocupantes para el desarrollo y crecimiento del niño.

Cabe destacar que el aspecto más importante que puede llegar a afectar a la alimentación de un niño son las emociones, ya que, la infancia es un proceso en el cual el niño absorbe todo lo que ve alrededor como también su madurez es baja, y como no saben afrontar problemas , muchas veces cualquier discusión o regaño puede afectar su relación con la comida, es algo que ocurre de manera inconsciente pero como todo el cuerpo humano se conecta, si por ejemplo el niño esta triste no le va a dar ningún tipo de apetito o ganas de hacer algo, y eso lleva a que muchas veces los padres no comprendan la situación porque tienen otra mentalidad y obliguen al pequeño a comer, y aunque los padres no le tomen tanta importancia a eso, el pequeño genera traumas que puede demostrar a lo largo de los años, ya sea, con poco apetito o repugnancia a la comida. Por eso es importante, que en la etapa de la niñez, los padres sean cuidadosos y responsables a la hora de alimentar a su pequeño y hacerlo de forma adecuada, por ejemplo: no prohibirle ningún alimento pero si enseñarle que para todo hay un límite y así se vayan creando los valores y el autocontrol en el pequeño.

También otro factor o aspecto que puede llegar a afectar a la alimentación es el método y lugar en donde se dé el momento de alimentarse, por ejemplo: No es un secreto que en Venezuela existe una tasa muy alta de personas con problemas alimenticios, a causa de la situación país, ya que, por motivos que todo el mundo conoce, el sueldo mínimo no sustenta a muchos hogares, y en el caso de la niñez, se acostumbra a ingerir meriendas, frutas, o snacks, y en la situación país actual, para muchas familias, se les hace imposible alimentarse adecuadamente. Existen casos donde ni siquiera las familias se alimentan las veces que deberían en el día, y por consiguiente, se comienzan a generar los distintos problemas alimenticios o condiciones en el cuerpo. Cuando se hace referencia del método y el lugar, es porque cuando se come en la calle, se debe tener cuidado con las medidas sanitarias que las personas tengan a la hora de preparar comida, ya que, los niños son muy propensos a enfermarse o a agarrar cualquier tipo de bacteria o virus porque sus defensas no son las más fuertes, es por eso, que se debe estar alerta para proteger a el infante de cualquier cosa mala.

Por otro lado, es recomendable que en la infancia, los niños ejecuten alguna actividad física o deporte, para mantener al cuerpo en funcionamiento, ya sea, caminar, nadar o algún deporte de su preferencia que genere ventajas y le proporcione al cuerpo fuerza,

resistencia, suministrar el oxígeno adecuadamente y nutrientes para los tejidos, como también ayudar a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente.

De hecho, existen consecuencias de una mala alimentación o nutrición, es por eso que debemos ser precavidos, y alejar o prevenir al infante de cualquier tipo de daño a su cuerpo, algunas son: diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, algunos tipos de cáncer, infecciones, entre otros. Se debe tener cuidado y si ocurre alguna de estas consecuencias, tratarlas a tiempo, ya que, los niños son muy susceptibles y se deshidratan muy rápido y si no se pone atención puede llegar hasta algo trágico como es la muerte.

En conclusión, la alimentación saludable no se limita solo al alimento, sino, que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos, y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona. Se debe tener cuidado en especial, con los niños, ya que, están en una etapa donde están conociendo al mundo, desarrollándose y experimentando cualquier tipo de alimento, es por eso que se deben crear hábitos: que en un futuro coma de todo saludablemente, enseñarle hasta donde debe ingerir, azúcares, grasas, entre otros, saber manejar las emociones y no saturarlo de regaños, sino más bien, motivarlo a comer y respetar sus espacios. La alimentación es lo más importante y por eso se debe tener el mayor cuidado, básicamente es educar no prohibir, en cuanto a las distintas opciones de alimentos que se le puedan brindar. También como familia se pueden desarrollar costumbres que involucren valores de solidaridad, humildad, compañerismo, entre otros, ayudando a los niños de la calle que no tienen como alimentarse, y eso también va a generar que los niños desarrollen la importancia de valorar y agradecer por cada alimento, y se estaría contribuyendo a combatir con el hambre en este caso en Venezuela. El alimento es imprescindible por todo los nutrientes que proporciona al cuerpo humano, es por eso que alimentación sana, vida sana, porque se estará previniendo al niño de cualquier enfermedad o condición que podría alterar a su bienestar o sistema, en otras palabras, si se tiene cuidado, el niño estará sano y crecerá con una buena nutrición para enfrentarse al mundo.



Puerto Ayacucho-Amazonas

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN
UNIDAD EDUCATIVA
COLEGIO CIENCIA Y TECNOLOGIA ORINOCO
PUERTO AYACUCHO, ESTADO AMAZONAS

La Alimentación y el Cambio Climático



Autora

Hannah Al Assad

5to año, sección "U"

Noviembre 2021

La alimentación es la absorción de alimentos por parte de los organismos para satisfacer sus necesidades nutricionales, principalmente para la obtención de energía y su desarrollo. Es decir, alimentarse es una actividad necesaria para nuestra vida.

Pero, ¿cómo nos alimentamos? ¿Le damos a nuestro organismo lo que necesita? ¿Somos realmente conscientes de cómo lo nutrimos y cómo nos afecta lo que comemos? ¿Alimentarnos no es más que una necesidad fisiológica? ¿Tiene alguna relación con el cambio climático?

La mala alimentación o malnutrición es la ingesta insuficiente, excesiva y/o desequilibrada de calorías y nutrientes de una persona. 1 de cada 5 muertes en el planeta es causada por una mala alimentación, incluso esta ya ocasiona más muertes que el tabaco según un estudio realizado en 2019 que fue publicado en The Lancet.

En 2014, había aproximadamente 462 millones de adultos con bajo peso en todo el mundo y 1.900 millones tenían sobrepeso u obesidad. En 2016, se estima que 155 millones de niños menores de 5 años tenían retraso en el crecimiento y 41 millones tenían sobrepeso u obesidad. Aproximadamente el 45% de las muertes de niños menores de 5 años están relacionadas con la desnutrición, según la Organización Mundial de la Salud.

Todos los países del mundo se ven afectados por una o más formas de desnutrición. La lucha contra las diversas formas de malnutrición es uno de los mayores problemas de la salud. Hay quienes aseguran que “somos lo que comemos” refiriéndose a que lo que comemos tiene un impacto directo en nuestra salud. Pero seguir una dieta saludable y consciente también es una forma efectiva de proteger el medio ambiente y evitar el cambio climático, ya que no solo puede reducir la huella hídrica y de carbono causada por la producción de alimentos, sino también los costos para la salud causados por un consumo inadecuado de alimentos.

Investigadores de la Universidad de California en Santa Bárbara analizaron el impacto potencial de una alimentación saludable no solo para la salud de los estadounidenses sino también en el planeta. Según los datos de la investigación, en los Estados Unidos, el sector alimentario representa aproximadamente el 30% de las emisiones totales de gases de efecto invernadero del país. La causa es el gran número de suministros de alimentarios de procedencia animal que se encuentran muy presente en la dieta de los estadounidenses, quienes acostumbran a consumir una gran cantidad de carne roja y productos procesados en detrimento de frutas y verduras.

Se estima que la alimentación poco saludable es la causa del aumento de las enfermedades cardiovasculares y de la alta incidencia de obesidad y diabetes. Estas enfermedades cuestan al país US \$ 3.000 millones (aproximadamente 2.800 millones de euros) cada año, o lo que es igual al 30% del gasto en salud del país.

Alimentarnos es necesario en nuestras vidas, pero es más necesario saber qué tenemos que alimentarnos equilibrada y conscientemente. El Mindful Eating o alimentación consciente se ha vuelto una tendencia muy popular en estos días, cada vez más situada en los hábitos alimenticios de la sociedad, esta se originó a partir del Mindfulness o Conciencia plena que tiene como propósito principal reducir el estrés y la ansiedad.

El Mindful Eating implica conectarse con la comida de una manera sana y espiritual. Esto no es una forma de dieta, sino una manera de vivir, su propósito es comprender las necesidades físicas y emocionales de cada uno, para que saber cómo distinguir entre el hambre psicológica y el hambre física.

Saber alimentarnos conscientemente es tener en cuenta lo que comemos, desde los ingredientes que comemos hasta el proceso por el cual la comida llega al plato. La alimentación consciente es una especie de meditación, ya que está consiste en seleccionar los alimentos y cocinarlos sabiendo lo hacemos con toda nuestra atención puesta ahí. Saber que lo que comemos nutrirá todas las células de nuestro cuerpo.

Esta nueva tendencia también considera innumerables aspectos relacionados con la alimentación, no solo la calidad de los alimentos que nos permiten alcanzar su máximo beneficio, sino también la información sobre la procedencia de los productos que compramos, hasta su contribución al desarrollo sostenible del planeta, a través de su calidad nutricional o herramientas utilizadas para cocinarlo mejor.

Para poder alimentarnos conscientemente también tenemos que tener en cuenta cuál es el hambre emocional y cuál es el hambre real. El hambre emocional llega instantáneamente, generalmente busca un alimento en específico (textura y/o sabor) y aunque ya estamos satisfechos no podemos parar, pasa de dulce a salado y viceversa, y cuando por fin logramos parar usualmente tenemos un sentimiento de culpa. Por el contrario, El hambre real llega de a poco, comemos cualquier cosa, y cuando estamos satisfechos dejamos de comer.

El 1 de abril de 2016, la Asamblea General de las Naciones Unidas anunció el Decenio de acción de las Naciones Unidas sobre la Nutrición 2016-2025. Esta década brinda una oportunidad sin antecedentes para combatir las diversas formas de desnutrición.

El Decenio ha establecido un cronograma específico para la implementación de los compromisos asumidos en la Segunda Conferencia Internacional de Nutrición para lograr una serie de objetivos globales para la nutrición y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación establecida para 2025, y para lograr los objetivos relacionados con la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. El Decenio de las Naciones Unidas para la Acción sobre la Nutrición exige el desarrollo de políticas en seis áreas de acción:

- 🚦 Crear sistemas alimentarios sostenibles y resilientes en favor unas dietas saludables
- 🚦 Proporcionar protección social y educación nutricional para todos
- 🚦 Armonizar los sistemas de salud y las necesidades de nutrición y proporcionar cobertura universal de las medidas nutricionales esenciales
- 🚦 Velar por que las políticas de comercio e inversión mejoren la nutrición
- 🚦 Crear entornos seguros y propicios para la nutrición en todas las edades; y
- 🚦 Fortalecer y promover la gobernanza y la rendición de cuentas en materia de nutrición en todos los lugares.

Entonces, podemos decir que la mayoría de las personas no se alimenta correctamente, y lo que es peor ignora las consecuencias que esto trae para el mundo en

general. Estamos acostumbrados a vivir y comer en automático sin detenernos a pensar que consecuencias pueden traer nuestra forma de comer a nuestras vidas y al entorno que nos rodea.

Ahora podemos confirmar que alimentarnos no es solo una necesidad fisiológica, es más que eso, es estar consciente física, emocional y mentalmente del proceso que eso conlleva y que lo que estamos comiendo nos va a nutrir y es realmente bueno para nosotros y para nuestro entorno, además de la importancia que tiene poder diferenciar el hambre real del hambre emocional.

Por otra parte, también podemos concluir que la alimentación si tiene un impacto en el cambio climático, ya que el sector alimentario produce un 30% de emisión de gases tóxicos de efecto invernadero, generando una huella hídrica y de carbono en el planeta, lo que al final termina afectando a la agricultura porque sube la temperatura promedio, genera cambios drásticos en las lluvias, que influye en plantaciones y cultivos y en la producción de alimentos.

Al final la demanda excesiva de alimentos procesados y carnes rojas genera mayor productividad de estos, haciendo que las industrias sigan emitiendo los gases de efecto invernadero que influyen en el cambio climático, entonces ahora la pregunta es ¿Qué podemos hacer para que eso no pase?

La respuesta es fácil, primero empezar por alimentarnos conscientemente, saber qué es lo que nuestro cuerpo realmente necesita y le hace bien y eso implica empezar a comer comida más sana, lo que permite ayudar al cambio climático ocasionado por los sistemas de producción de alimentos, en palabras generales demandar menos productos procesados, significa ir por lo ecológico y dejar a un lado los productos sometidos plaguicidas y fertilizantes, olvidar los precocinados y transgénicos. Podemos cuidar el medio ambiente si consumimos productos de temporada, así reducimos las emisiones de carbono.

BIBLIOGRAFÍA

- ✚ “Alimentación y Medio Ambiente” www.efesalud.com/alimentacion-y-medio-ambiente/.
- ✚ “La alimentación afecta al cambio climático” www.nationalgeographic.com.es/ciencia/actualidad/asi-afecta-alimentacion-cambio-climatico_11271.
- ✚ “¿Qué es la alimentación consciente?” www.experta.com.ar/blogg/que-es-la-alimentacion-consciente/.
- ✚ “El cambio climático y los alimentos: una relación de ida y vuelta” <https://www.vidasostenible.org/el-cambio-climatico-y-los-alimentos-una-relacion-de-ida-y-vuelta/>.
- ✚ “La mala alimentación mata a más gente en el mundo que el tabaco” www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2019/04/04/5ca5004121efa0876a8b466a.html.
- ✚ “¿Qué es el mindfuleating? 7 consejos para llevar una alimentación consciente” www.recetasderechupete.com/que-es-el-mindful-eating-7-consejos-para-llevar-una-alimentacion-consciente/38173/.
- ✚ “Malnutrición” <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>



República Bolivariana de Venezuela
Ministerio del Poder Popular para la Educación
U.E. Colegio “Batalla de la Victoria”
Barquisimeto – Estado Lara



La Importancia de la buena nutrición infantil

Año y Sección:

5to Año “A”.

Nombre y Apellido.

Abisai Garcia

Barquisimeto, 15 de Octubre del 2021

¿Sabías que las enfermedades o los hábitos alimenticios y deportivos que hoy en día tienes, están estrechamente relacionados con tu niñez?, si respondiste que “no” a esta pregunta, te invito a tomarte un tiempo para leer el siguiente escrito; al final del mismo, lograrás dar respuesta a interrogantes como las siguientes: ¿por qué es importante tener una buena nutrición desde niños? ¿por qué debo ejercitarme desde pequeño? ¿cuáles son las consecuencias de no crear hábitos saludables desde niños?... ¡Vamos, sé que te gustará!

Al comenzar a investigar sobre lo importante que es tener hábitos saludables desde niños, vinieron muchas preguntas a mi cabeza y una de ellas fue: ¿a qué edad nos referimos, cuando hablamos de “niñez” o “infante”?... Según Porporatto, “la niñez, es el nombre que se le da a la infancia del ser humano, que es el período de desarrollo comprendido entre el nacimiento y la pubertad”, es decir, que la niñez es un concepto general, ya que abarca ciertas etapas de la vida. Y, según Ucha (Mayo 2014) “el concepto de infantil lo usamos extendidamente en nuestro idioma cuando se quiere hacer referencia a un niño o a todo cuanto tiene que ver con la primera etapa de la vida humana: la infancia”; éste último concepto, nos da a entender que la infancia es una de las etapas que pertenece a la niñez. Sin embargo, los dos conceptos son usados para referirse a los seres humanos que se encuentran en etapas de desarrollo comprendidas entre el nacimiento y la adolescencia.

Investigando un poco más, encontré que las etapas que pertenecen a la infancia o niñez son: el desarrollo prenatal (es la primera etapa del desarrollo del ser humano): abarca desde la fecundación hasta el nacimiento. Dentro de este período, hay una cadena de etapas biológicas que van desde el óvulo fecundado, hasta la formación del feto y su nacimiento, éstas etapas se dividen en tres periodos: germinal, embrionario y el fetal. En este momento es crucial el cuidado de su madre, ya que de ella dependerá el desarrollo de su bebé; A ésta etapa le sigue, la lactancia: ella abarca desde los 0 hasta los 2 años de edad aproximadamente. Ésta es la etapa que más cuidado y atención de los padres amerita, puesto a que, es el período decisivo en el desarrollo de las capacidades físicas, intelectuales y emotivas de cada niño; luego sigue, la primera infancia: ésta es la etapa siguiente a la de bebé (en algunos países, ésta etapa pertenece a la primera infancia) y termina alrededor de los 7 años. En este momento los niños comienzan a hablar, a dar sus primeros pasos de forma independiente, aprenden observando, experimentando y comunicándose con los demás. Es de gran importancia que en ésta etapa, los adultos vigilen el proceso de desarrollo del niño, puesto a que en éste momento, se les conducirá

a su autonomía; la siguiente etapa es: la infancia media, ésta comienza alrededor de los 7 años y termina con la pubertad (alrededor de los 12 o 13 años), es en éste periodo que los niños se desarrollan social y mentalmente; Y, la última etapa sería: la adolescencia, ésta abarca desde el inicio de la pubertad hasta la edad adulta legal, es decir, desde los 13 hasta los 18 años aproximadamente. El inicio de la adolescencia conlleva a una gran variedad de cambios físicos, psicológicos y de comportamiento.

Es importante resaltar, que cada una de las etapas mencionadas anteriormente debe estar acompañadas del cuidado y atención de los padres, debido a que los primeros años de vida son los pilares fundamentales para establecer los cimientos futuros de la productividad y el bienestar de las personas, es decir, que de éstas etapas dependerá el lograr una vida saludable y exitosa.

Una de las preguntas que debe haber surgido en tu mente en estos momentos, debe haber sido: ¿qué debo hacer para que mi hijo se desarrolle exitosamente? Como bien dije hace unas líneas atrás, los primeros años de vida son esenciales para lograr un buen desarrollo, y con esto, también hacía referencia al crecimiento del bebé dentro del vientre de su madre, ésta etapa se conoce como “desarrollo fetal o prenatal”. En éste momento, es de gran importancia que la madre se cuide, debido a que éstos meses son cruciales en el desarrollo y crecimiento del bebé; recuerda que de ellos dependerá el bienestar del niño por el resto de su vida.

Abarcando un poco más éste tema, la madre debe cuidarse antes (si es un embarazo planeado), durante e incluso después del embarazo. Si la pareja ya está planeando tener un bebé, la madre debe dejar de tomar pastillas anticonceptivas (si es que las toma), retirar de su cuerpo cualquier dispositivo anticonceptivo (en caso de tenerlo), deberá comenzar a tomar vitaminas para preparar su organismo y mantener una actividad sexual activa hasta lograr el embarazo. En caso de tener dificultades, deberá asistir a su médico.

Ya al estar embarazada, la madre debe dejar el alcohol y el cigarro, puesto a que éstos elementos pueden influir de manera directa en el desarrollo del bebé incluso, pueden poner en riesgo la vida de los dos seres; la madre debe asistir a sus chequeos médicos, a los controles pre-natales y a los eco-gramas, ya que allí le irán indicando cómo va el desarrollo de su bebé, si heredó alguna enfermedad y otras cosas más. Además, en éstos chequeos le indicarán qué cosas puede hacer para ayudar al bebé con su desarrollo, como por

ejemplo: tomar vitaminas, caminar al menos 30 minutos al día, no alzar peso y mantener una buena alimentación.

Con respecto a esta última recomendación, la Dra. Sanabria (nutricionista de la fundación CONIN en Lara – Venezuela) durante la entrevista realizada, comentó: que una madre durante su embarazo debe mantener una alimentación saludable, debido a que dentro de ella se está desarrollando un nuevo ser, el cual necesita de muchas vitaminas, nutrientes y minerales para desarrollarse correctamente. Una de las recomendaciones que ella hizo fue, que una madre durante su embarazo, debe duplicar sanamente su alimentación, es decir, que si ante la madre solo se alimentaba 3 veces al día (desayuno, almuerzo y cena) ahora debe agregar 3 meriendas (una después de cada comida) a su alimentación. Además, recomienda que en sus comidas incluya más: calcio (leche, queso...), frutas, vegetales y grasas saludables (frutos secos...), puesto a que esto le aportará al bebé todos los nutrientes que necesita para desarrollarse correctamente y así, evitará que el niño sufra de alguna anomalía o enfermedad a lo largo de su vida.

Es relevante saber, que desde el vientre los niños pueden heredar o comenzar a desarrollar malformaciones, enfermedades, anomalías o complicaciones, siendo una de las más comunes el que nazca antes de tiempo (prematuro); esto es causado en algunos casos por la mala nutrición de la madre. Todo esto se podrá evitar, si la madre mantiene los cuidados adecuados e indicados por su doctor durante su embarazo.

Una vez que el niño ha nacido, la madre debe seguir con una buena alimentación porque todo lo que ella ingiera, él bebe lo va a recibir mediante la lactancia. Y no habrá valido la pena el cuidado que tuvo durante su embarazo.

Durante los primeros 6 meses de vida del bebe, se recomienda que éste sea alimentado solo con leche materna, puesto a que éste alimento favorece el buen crecimiento, el desarrollo psicomotor, la maduración y la inmunidad del niño. Luego de los 6 meses, se puede iniciar con la alimentación complementaria, es decir, que poco a poco se le podrá ir dando al niño diferentes alimentos como lo serían las proteínas, frutas y verduras.

A medida que el niño va creciendo, se le podrá ir agregando a su alimentación nuevos alimentos, sin quitar la leche materna hasta que cumpla los 2 años de edad. No se recomienda que el niño consuma enlatados, chucherías, gaseosas y comida chatarra porque estos alimentos contienen productos que destruyen el organismo del niño, retrasando e impidiendo su buen desarrollo.

La alimentación de un niño de aproximadamente 3 años, debe contener todos los macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos) y micronutrientes (vitaminas y minerales) en pequeñas porciones. En sus tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) debe tener proteínas de origen animal como lo son el pollo y la carne; Además de minerales como el calcio, porque esto permite el fortalecimiento de sus huesos. Debe consumir como mínimo 2 veces al día carbohidratos, los cuales se encuentran en las frutas, verduras, tubérculos; esto también se encuentra en la harina, pasta arroz, pero para pueda consumir estos alimentos se recomienda enriquecerlos, ejemplo: a la harina rayarle una zanahoria. Otro elemento que no debe faltar en la alimentación de un niño son las grasas saludables, como lo son, los frutos secos; éstas grasas no se puede dejar de consumir debido a que mediante ellas el organismo absorbe las vitaminas liposolubles. A parte de esto, debe ingerir frutas tres veces al día.

Un niño, o incluso un adulto que cumpla con la alimentación mencionada anteriormente están teniendo una buena nutrición o mejor conocida como una alimentación saludable.

Es de vital importancia que un niño tenga hábitos saludables, en especial una buena alimentación. Según el Dr. Albino creador de la fundación CONIN, los primeros años de vida son claves para alcanzar un buen desarrollo infantil puesto a que desde la concepción hasta los 5 años, tiene lugar el complejo proceso del desarrollo cerebral, en el cual se esculpen las estructuras que van a determinar su funcionamiento. Es por esto que en la vida prenatal y en los primeros años es cuando hay que actuar con más intensidad para proteger este desarrollo y una de las cosas que se debe hacer es crear hábitos saludables en los niños como lo es la buena alimentación.

La primera infancia es una etapa crucial en el desarrollo del ser humano; es la etapa decisiva en el desarrollo de las capacidades físicas, intelectuales y emotivas de cada niño, y es la más vulnerable del crecimiento puesto que es en ella, que los humanos muestran gran dependencia, motivo por el cual requieren especial protección. En ésta etapa se forman las capacidades y condiciones esenciales para la vida, la mayor parte del cerebro y sus conexiones. El amor y la estimulación intelectual permiten a los niños desarrollar la seguridad y autoestima necesarias. Para ello, su entorno y las condiciones de vida de los padres son fundamentales.

Este es uno de los factores que influyen en el buen desarrollo de un niño. Aunque no lo creamos el desarrollo de un niño no solo depende de una buena alimentación, también se relaciona con muchos otros factores, entre ellos se encuentran los siguientes:

La genética, este factor influye de forma directa en el desarrollo del niño, como por ejemplo en la contextura y altura, éstas depende un 60% de los genes que recibe de la madre o el padre.

El Deporte o recreación: los niños mediante los juegos estimulan la producción de células óseas, las cuales ayudan a formar huesos sanos y resistentes. Además, tonifican los músculos y oxigenan los tejidos.

El descanso, este es de gran importancia para un buen crecimiento. Según especialistas, el 70% de las hormonas de crecimiento es secretada durante el sueño. Es vital que el niño descanse, que no sean interrumpidas sus horas de sueño y tampoco las reduzca, ya que el ciclo de la hormona no se cumple adecuadamente si esto sucede.

Las condiciones ambientales: el clima influyen en la talla que una persona pueda llegar a alcanzar durante su crecimiento, en estos momentos te estarás preguntando: ¿esto es cierto? Y la respuesta es, sí, aquí te va un ejemplo, las personas que viven en regiones frías como lo es Europa tienden a ser más altas que las personas que habitan en lugares calurosos.

Hogar, es indispensable que los niños tenga un lugar donde descansar, pasar parte de su día, asearse y más cosas, incluso se recomienda que cada niño tenga su propia habitación.

Condiciones Sanitarias, la falta de higiene tanto del niño como del lugar donde vive son cruciales para su buen desarrollo. Hoy en día el poco acceso del agua potable, la falta de recursos, la calidad de la ropa, y muchos otros contratiempos están afectando de gran manera el crecimiento de los niños. Un niño para crecer saludable, necesita un entorno saludable.

La familia y el vínculo padre e hijos, la armonía entre todos los miembros del hogar es fundamental para el buen crecimiento de un pequeño. Un niño necesita de la atención, cuidado, afecto y amor de sus padres; ellos representan la mayor fuente de seguridad, protección y enseñanza; este lazo le permitirá al niño en un futuro desenvolverse fácilmente

en distintos entornos, le permitirá comunicarse, evitar enfermedades, trastornos, y los ayudara a madurar mucho más rápido.

Y el factor que más hemos mencionado, la alimentación, el crecimiento físico e interno depende mucho de este punto. Los niños deben mantener una buena nutrición y asistir a su pediatra y nutricionista cada cierto tiempo para que su desarrollo sea supervisado y de presentar cualquier inconveniente se pueda manejar desde el primer momento.

En conclusión, la alimentación infantil es muy importante ya que para lograr que se desarrolle completamente el cerebro, se formen correctamente los organismos, se eviten ciertas enfermedades y patologías y, se desarrolle y complete correctamente el crecimiento físico y mental de los niños y niñas se dependerá principalmente de éste factor.

Acabas de llegar al final de este texto, espero todo este contenido te haya dejado sido de mucha ayuda y que puedas haber dado respuesta a alguna de tus dudas o interrogantes; cada uno de los temas mencionados anteriormente son de bastante relevancia y es bueno que de vez en cuando, se lea este tipo de contenido para así no olvidar lo vital que es mantener buenos hábitos.

Déjame hacerte una última pregunta, ¿comenzarás a incorporar una buena alimentación a tu vida diaria? ¡Te animo a que lo hagas!. Aún no es tarde, esto te ayudara a darle calidad a tu vida y a la del resto de tu familia.

¡Gracias por llegar hasta aquí!