

Nombre del alumno:

Polet Berenice Recinos Gordillo

Nombre del profesor:

Lic. Alfonso Vázquez.

Licenciatura:

Enfermería “3”er cuatrimestre.

Materia:

Fundamentos de enfermería.

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo: Nutrición.

Ensayo del tema: **Bases conceptuales de enfermería comunitaria.**

“Ciencia y Conocimiento”

Nutrición

Que es:

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales.

Mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico.

Estos procesos pueden ser diferentes y, por tanto, pueden clasificarse de distintas maneras en **tipos de nutrición**

Nutrición autótrofa

La nutrición autótrofa hace referencia a alimentarse de uno mismo, sintetizando sustancias orgánicas.

Nutrición heterótrofa

Este tipo de nutrición es la que emplean los seres vivos que necesitan una fuente ya elaborada de alimentos. Por ejemplo: animales, hongos y la mayoría de microorganismos.

Patrón Nutricional

Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas Horarios de comida.

Cómo se valora: Valoración del IMC.

Valoración de la alimentación.

Valoración de problemas en la boca.

Tipos de nutrientes

Glúcidos Carbohidratos

Lípidos

Proteínas

Vitaminas

Agua y Sales minerales.

COMO GUIARNOS

PLARTO DE BUEN COMER: es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.

JARRA DEL BUEN BEBER: es una guía informativa que te muestra cuáles son las bebidas saludables a la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día, ésta te hará percatarte que algunas de las bebidas que ingieres durante el día son dañinas para tu organismo.

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR

- Resalta la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Incluye carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces
- Contiene poca cantidad de grasas saturadas, grasas *trans* colesterol, sal (sodio) y azúcares adicionales
- Se mantiene dentro de sus necesidades calóricas diarias