



**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"

Frontera Comalapa, Chiapas a 12 de julio del 2020

# 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

**PLATO 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