

Nombre del alumno:

KEYLA ELIOENAI LOPEZ VAZQUEZ

Nombre del profesor:

GABRIELA EUNICE GARCIA

Licenciatura: EN ENFERMERIA

Materia: NUTRICION CLINICA



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

“NUTRICIÓN”

NUTRICIÓN

La correcta nutrición es de mucha importancia para todos los seres vivos nos proporciona los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo tanto en lo físico como en lo mental. También la buena alimentación nos ayuda a prevenir enfermedades. Existen muchas formas de alimentarse, pero tenemos que aprender a alimentarnos correctamente. Nosotros como personal de salud tenemos que tener comunicación con el paciente enseñarle la importancia y recomendaciones del porque tenemos que alimentarnos correctamente, tenemos que compartirles ideas, conocimientos de como tener una vida saludable. La mala forma de alimentarse es un problema de salud ya que por eso mismo en la actualidad hay grandes ciertas cantidades de personas con problemas de obesidad y otras con anorexia, bulimia por motivo de la mala Alimentación que llevamos día con día. Nosotros como personal de salud podemos tratar a quienes padecen enfermedad de obesidad, trastornos del comportamiento alimentario por llevar una alimentación inadecuada, podemos lograr una mejor atención hacia ellos, motivarlos, promover un patrón alimentario saludable y equilibrado. Algo muy importante un programa de educación nutricional es mucho más que una información sobre nutrición difundida por los medios de comunicación. Como personal de salud que somos podemos lograr información adecuada para promover una alimentación adecuada a cada individuo, podemos promover campañas relacionadas a la nutrición explicarles detalladamente, paso a paso para que el paciente nos pueda comprender correctamente lo que tratamos de decirles. Ejemplo el plato del buen comer, es un claro ejemplo de cómo poder llevar una vida saludable, como podemos alimentarnos correctamente tantos como niños y adultos. Es por eso que hoy en día hay muchos casos de niños enfermos o que tienen anemia por lo mismo por la mala alimentación que llevamos, no alimentarnos bien nos puede llevar a ciertas enfermedades. Por tanto solo con una alimentación correcta se conseguirá una nutrición adecuada. Una buena alimentación nos ayuda y nos brinda nutrientes que nos ayudara al buen funcionamiento de nuestro organismo. Hay muchas frutas y verduras que nos aporta variedades de vitaminas y proteínas que nos ayuda al funcionamiento de nuestro organismo. Desde niños tenemos que educarlo para que se alimente de la forma más adecuada posible, para que así puedan desarrollarse mejor. Con una alimentación sana podríamos conseguir un crecimiento adecuado como debe ser, a lo largo del tiempo en una vida adulta evitaríamos enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, obesidad.

Factores de la promoción de salud:

- Políticas sanitarias relativas a alimentación y nutrición
- La familia y la escuela como promotores a la salud
- Instituciones de gran importancia para la implantación de programas de salud que incorporan la educación nutricional y el consejo dietético.
- Actualizar la legislación alimentaria
- Desarrollar acciones concretas para los denominados grupos vulnerables
- Estimular los programas de formación en alimentación, nutrición y salud.

En conclusión como personal de salud que somos debemos de tener participaciones ciudadanas, hacer dinámicas o campañas promoviendo una alimentación adecuada hacia todo individuo tanto como niños y adultos, explicándoles las razones de porque tenemos que comer sanamente y llevar una vida saludable, nos podríamos evitar muchos conflictos como son las enfermedades de obesidad, diabetes, hipertensión arterial y hasta un paro cardiaco. Y hay muchas enfermedades más que podríamos evitar si lleváramos una alimentación adecuada. Es por eso mismo que hoy en día en nuestro país la mayor parte del mundo padece enfermedades y todo gracias a la mala alimentación que llevamos y estamos acostumbrados. Debemos de enseñarnos y enseñar a los demás por qué alimentarnos sanamente. Desde una mujer embarazada o en la lactancia, cuando una mujer está embarazada es cuando más se debe de alimentar bien para que su bebe se encuentre en perfectas condiciones y no tenga ningún conflicto durante su gestación.

Por el bien tuyo, el mío y el de todos los seres humanos debemos de aprender a llevar una vida saludable, enseñarle a nuestros hijos para que así a lo largo del tiempo podamos evitar ciertas enfermedades en nuestras vidas. Como personal de salud que somos debemos de poner el ejemplo hacer dinámicas sobre la nutrición, que debemos y no debemos de comer mucho. Todo en exceso es malo. Que diferente seria si nuestro país llevara una vida saludable habría menos personas enfermas.

Nuestra salud es importante cuidémonos.

https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kellogg...