

**Nombre del alumno:**

Litzi Liliana Roblero Morales

**Nombre de la profesora:**

Gabriela Eunice Gracia Espinoza

**Licenciatura:**

En Enfermería

**Materia:**

Nutrición Clínica

**Nombre del trabajo:**

Ensayo:

“principios generales de nutrición y dietética”

## Introducción

En este ensayo me concentrare en explicar sobre la importancia de la nutrición en nuestro país la promoción de la salud y como prevenir las enfermedades que están relacionadas con la alimentación, les daré a conocer cada subtema ya que este tema es muy amplio de que hablar y agregar nuestras ideas a los que consideremos si es bueno o malo ya que el panorama alimentario en nutricional de nuestro país de México es complicado en que se encuentra nos podemos referir a varios perspectivas como es la (química, económico, político) o enfocarse en diversos niveles (procesos sub celulares de órganos etc.)

## Desarrollo

Para empezar la nutrición es el producto de interacción complejo y dinámico de la comunicación genética para una buena nutrición se logra tan solo cuando todos los factores son propicios pero la nutrición nos exige una buena alimentación si hay personas si se alimenta mal no puede tener una buena nutrición el hombre y la sociedad son de una precisión para poder continuar localidad de alimentos que logramos de manera que equivalga al requerimiento energético pero el organismo tiene muchas funciones lo que es el antojo y el apetito esto se refiere el deseo de comer un alimento , la desnutrición y entre las numerosas influencias de un solo nutrimento tiene una gran importancia de un solo nutrimento lo que es el acceso y desequilibrios de nutrimentos de la salud pública es importante ya por eso hay muchas enfermedades tales como la obesidad, la hipertensión arterial, etc. la desnutrición primaria se representa en niños menores de tres años o mujeres embarazadas ya se por la pobreza que sufre algunas partes de nuestro país, la desnutrición se mide en indicadores como son empleados en preescolares que es el sobrepeso y la estatura porque al no estar comiendo bien retrasa el crecimiento la nutrición es muy importante para estar bien de salud para no tener ninguna preocupación de enfermarnos y para lograr un buena alimentación correcta se necesita disponer en el hogar en variedad y cantidad suficiente de alimentos, recursos materiales y conocimiento sobre higiene , también ocurren consecuencias en mujeres embarazadas ellas deben de tener una buena alimentación para su bebe porque pasa cosas que los bebes que ya no tienen un mes de nacimiento pueden morir porque una madre desnutrida produce poca leche por lo que su bebe no nace con un peso normal también pasa con niños desnutrido lo cual retrasa un más su desarrollo o su estatura y su maduras al crecer etc. Y pueden padecer de infecciones como: fiebre, vómito, diarrea y que les lleva al borde de ella muerte más en las colonias marginadas como ya mencionaba la desnutrición, tiene muchas consecuencias y una de los problemas más graves en México como ya nos imaginamos la obesidad es hoy en día un pandemia pero está en todos los países la urbanización implica disponibilidad abundante de alimentos, menor actividad física , como la distribución urbana parece ir ascenso por el fenómeno migratorio y más problemas como eso de la desnutrición ocurre en los países grandes m cuidados ya que los jóvenes ya no ponen en práctica su cuerpo como hacer ejercicio o jugar algún deporte y comer

alimentos sanos como verduras y frutas pero conforme va pasando el tiempo no está cambiando para bien debemos tener en cuenta que para los seres humanos es muy importante la nutrición una buena alimentación cuidarnos con lo que comamos, como practicar algún deporte y no estar solo en el salud o frente a la televisión. Será activos convivir más con la familia pero ya sé que no todos tenemos esa oportunidad de comer bien porque algunas partes hay pobreza o algunos no quieren tener una alimentación adecuada solo quiten estar comiendo chatarra y comidas grasosas solo hay que equilibrar nuestro alimentito y poder conocer todo lo higiénico. Podemos prevenir las enfermedades si tenemos una buena alimentación y tenemos que tener conciencia que la alimentación saludable es un valioso medio de la salud para prevenir la enfermedad y promover la salud requiere prevención y promoción de la salud requiere una verdadera voluntad política y que integra y coordine instituciones y recursos, desde la convicciones que la salud es un valor que lleva al bienestar físico y Lam promoción de la salud trata de facilitar las acciones de la población y llevar la práctica o también se refiere a un proceso que permite que las personas incrementan el control de su salud para mejorarla en la relación con la alimentación, las motivaciones, la aceptación social, la motivación ligada al valor de alimento y la salud es muy importante, los conocimientos actuales sobre nutrición y salud, hay combinaciones de alimentos que permite tener una dieta equilibrada y saludable son múltiples es muy importante saber cómo tener una buena alimentación y que forma para que así evitemos muchas enfermedades o infecciones.

## Conclusión

Espero que este ensayo nos ayude mucho como tener una buena alimentación y estar bien de salud y que conozcan las consecuencias que podrían ocurrir sin no nos cuidamos de igual manera para saber más de un alimentación adecuada saludable para no desnutrirnos y como ser higiénicos con los alimentos o cosa para no contraer enfermedades graves o infecciones que nos podría llevar la muerte

## Bibliografía

<http://http://www.kellowggs.%20es/content/dam/europe/kello>