



**Nombre de alumno:** Brisaida Trigueros Ramirez

**Nombre del profesor:** Lic. Gabriela Eunice García.

**Nombre del trabajo:** Ensayo

**Materia:** Nutrición clínica

**Grado:** Tercer cuatrimestre

**Grupo:** A

PASIÓN POR EDUCAR

Frontera Comalapa, Chiapas a 13 de Mayo de 2020.

En este ensayo se hablara de la importancia de la nutrición en nuestro país y la labor del personal enfermero para promocionar y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación. Para poder entender la relación de la enfermería con la alimentación es importante contar con una visión del pasado para poder brindar cuidados de enfermería relacionados.

Primero que nada se debe definir el concepto de nutrición, el cual se entiende como el incremento de sustancia corporal a través de la ingesta de alimento y por lo tanto la nutrición está relacionada con la salud, en donde según la OMS la salud es el completo estado físico, psicológico, social y espiritual y no solo la ausencia de enfermedad.

La nutrición es la palabra clave que hace referencia al proceso en el que el organismo toma los nutrientes de la comida o alimentos que consumimos diariamente a través de una serie de fenómenos involuntarios, como son la digestión, la absorción de los nutrientes a la sangre a través del tubo digestivo y la asimilación de los mismos por las células del organismo. Y gracias a estos fenómenos llevados a cabo por la nutrición, se toman los nutrientes y la energía necesaria para poder llevar a cabo el resto de las funciones vitales, además para desempeñar las actividades cotidianas.

Los carbohidratos son una de las principales fuentes de combustible para el cuerpo y son fundamentales para un buen desempeño diario, además del ejercicio. Las frutas, los vegetales, cereales, incluyendo el pan, pastas y el arroz integral. Son los carbohidratos más saludables y en cuanto a los dulces y azúcares son los menos recomendados ya que no contienen fibra, vitaminas ni minerales.

El panorama alimentario de México es complicado, en particular por la llamada transición epidemiológica en que se encuentra el país, caracterizada por la persistencia de antiguos problemas de nutrición y salud ligados a la pobreza.

La nutrición es la ciencia acerca de cómo los alimentos se relacionan con la salud de las personas. Los nutricionistas son los profesionales capacitados a sugerir, cambiar o modificar regímenes alimentarios de las personas, con el objetivo de promover su salud y lograr un aspecto físico saludable. Se sabe que los determinantes de la salud son muchos, unos de índole biológica, otros se relacionan con el medio ambiente y el estilo de vida, siendo la alimentación y la nutrición, junto con la actividad física y factores muy determinantes para la salud. Una alimentación saludable es aquella que contiene todos los nutrientes que el individuo necesita, en cantidad y proporción adecuada. Para ello deben estar representados todos los grupos de alimentos con la frecuencia y ración adecuada.

En la mayoría de las enfermedades, la nutrición tiene un papel muy importante ya que ayuda a tener un mejor tratamiento, así como una excelente recuperación, haciendo que el paciente tenga una mejor calidad de vida. A continuación se explica algunas de las enfermedades más comunes en las cuales la nutrición tiene un papel muy significativo.

**Obesidad:** es el padecimiento relacionado con la alimentación más común en el mundo. Se considera que una persona es obesa si su peso es 30% más alto que el peso normal aceptable, de acuerdo con la estatura, sexo y edad. No existe una cura mágica para la obesidad, pero si se puede lograr un peso más bajo y saludable si aumenta el nivel de actividad física y se reduce el consumo de energía.

**Bulimia:** es una enfermedad que consiste básicamente en la ingesta excesiva de alimentos que más tarde desata conducta anormal como vómitos intencionados. Es una enfermedad mental, pues el temor a engordar afecta directamente a los sentimientos y emociones de la persona. Para prevenir hay que poner en práctica las medidas preventivas es necesaria la participación de toda la familia, para ello la familia debe estar atenta a las conductas no habituales que tenga la adolescente.

**Anemia:** esta enfermedad es ocasionada por la falta de hierro en la sangre, este metal es de gran importancia en la nutrición, pues forma parte de los glóbulos rojos, cuya función es el transporte de oxígeno a todo el cuerpo. El objetivo de esta es incrementar el nivel de oxígeno que la sangre es capaz de transportar, ya sea el aumento de glóbulos rojos. Los profesionales tienen su función de conducta de sus pacientes para promover su salud y así prevenir la enfermedad.

La nutrición ha jugado y juega un importante papel en nuestra vida y consumimos alimentos que a la larga pueden estar condicionando nuestro estado de salud para bien y a veces también para mal.

La nutrición aplicada a nuestras vidas diarias significa que necesitamos mantener a nuestro cuerpo en un estado saludable. La nutrición ha tomado importancia en muchos países debido a políticas de información sobre nuestras necesidades alimentarias diarias y la determinación de lo que es saludable y de lo que es peligroso para el consumo. De la misma manera, debemos conocer el plato del buen comer, esto es un sistema alimentario que contribuye a una alimentación y también a una buena salud, y te preguntarás ¿en que nos beneficia? Pues nos beneficia en tener una buena alimentación adecuada, regulando con ejercicios nos da como un buen estilo de vida. Algunas veces, la rutina diaria y falta de tiempo hacen que las personas no lleven una dieta balanceada y se olviden de consumir alimentos que les proporcionen las cantidades necesarias de nutrientes para un buen funcionamiento del organismo. Por eso se ha creado el plato del buen comer, una guía de

alimentación para la población mexicana, que facilita la orientación alimentaria y puede así fomentar los buenos hábitos en la población para todos los grupos de edad. Muchas veces las personas no saben controlar su alimentación y no están orientadas en lo que pueden comer, es por eso que el plato del comer nos proporciona todo lo que nos hace saludable para nuestra salud.

## Referencia

[https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kellogg..](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kellogg..)