

Nombre del alumno:

Zulmi Morales Díaz

Nombre del profesor:

Gabriela Eunice García

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Nutrición clínica

Nombre del trabajo: ensayo

Ensayo del tema:

“nutricion”

INTRODUCCIÓN

La alimentación en México ha sido uno de los caos más relevantes en estos tiempos, porque ahí personas que no tienen lo suficiente dinero para comprar alimentos para sus hijos y ahí es cuando la persona muere por falta de economía o falta de trabajo.

México está complicado en particular por la llamada transición epidemiológica en el que se encuentra nuestro país, por la persistencia de problemas de nutrición y por el otro lado también está la salud esas dos palabras o conceptos están ligados a la pobreza las estrategias desarrolladas por la política nutricional incluyen entre sus propuestas los programas de educación nutricional como instrumentos esenciales para el logro de los cambios del ámbito alimentario y cambiar el estilo de vida de las poblaciones no tenemos ninguna duda tenemos que actuar con los familiares tratando de ayudar.

Nutrición y alimentación:

Se hace una aclaración entre la alimentación y la nutrición no es lo mismo son distintos porque sin alimentación no hay nutrición. La primera es como alimentar o proveer sustento primero comienza con la alimentación y continúa automáticamente con la digestión y distribuye a todo el organismo la alimentación y el metabolismo por cada célula y la excreción de los desechos algunos de estos llevan un proceso, intermitentes o sistemático ya sea la alimentación la digestión o la absorción.

La nutrición es el producto de la interacción compleja y dinámica de la información genética que cada individuo heredado de sus padres también está conformada por la historia alimentaria del individuo y su relación ya sea favorable o desfavorable con los siguientes medios, medios físicos, fisiológicos, emocional y social.

Una buena nutrición se logra cuando los factores citados son propios una buena nutrición exige una buena alimentación y los que no tienen una buena alimentación no podrán llegar a tener una buena nutrición porque no está llevando lo que se debe llevar y ahí es cuando las enfermedades empiezan a atacar a la persona por falta de alimentación y nutrición su cuerpo está débil puede que llegue o atacar a su cuerpo una infección, sufrimiento emocional o la insatisfacción social no es solo la nutrición y la buena alimentación que debe tener si no que también tener una buena nutriología.

Nutrimientos: cerca de 100 sustancias de cada organismo lo necesita para llevar bien acabar sus funciones de cada organismo y también poder controlar bien el metabolismo.

Alimento: son organismos que necesitan de los alimentos que son vegetales y animales.

Platillos: también es uno de los alimentos más importantes que nuestro cuerpo necesita por ejemplo los guisos.

Factores determinantes de la alimentación:

Comer como todos conocemos es una necesidad biológica ineludible que nuestro organismo lo pide y de ello depende nuestra vida y la de los demás sin embargo para nosotros los humanos es más que eso es un estímulo placentero para cada uno de los sentidos es un medio de expresión estética, un instrumento eficaz de comunicación y da una vinculación social.

También va dependiendo de cada alimentación de cada persona es el resultado particular de una compleja interacción de factores fisiológicas y psicológicas individuales y factores sociales y culturales.

El acto de comer es intermitente y es esencialmente voluntario y consciente aunque al final lo que regula es el mecanismo fisiológico en especial las sensaciones del hambre y la ansiedad de una depresión sorprendente para controlar el alimento que sea consumido el hambre avisa cuando algo necesita reponerse su provisión de nutrientes el hambre y la saciedad son sorprendentes para controlar la cantidad de alimento que cada persona tiene que consumir.

Trastornos de la nutrición:

La alimentación nos sorprende que se presenten los más diversos errores y se pueda generar trastornos de nutrición que a grandes rasgos pueden ser insuficiente, desequilibrio nutricional o su combinación. Los trastornos de la nutrición pueden ser primarios o secundarios dependiendo del tipo de alimentación que tengan o enfermedades se destacan la desnutrición y un solo nutriente tiene especial importancia en nuestro país de ahí proviene también la famosa anemia y por falta de hierro y vitamina A y la del yodo los accesos de nutrientes y desequilibrio pueden ser también muy diversos pero en la salud pública como las enfermedades crónicas como por ejemplo: la obesidad, la aterosclerosis que causa infarto, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, y ciertos tumores estas enfermedades se centran en la desnutrición primaria.

Endémica cuya causa es la alimentación crónicamente insuficiente o limitaciones en acceso a la alimentación la desnutrición primaria es más frecuente en los niños y mujeres embarazadas o lactante ya que sus requerimientos nutricionales son muy comparativamente elevados los del sexo masculino rara vez presenta desnutrición primaria.

El panorama de la nutrición en México:

La fuente más importante de la información sobre el estado nutricional y alimentario de la población es lo que en el medio se conoce como encuesta de alimentación y nutrición que son estudios periódicos de nuestra población que son escogidos como representación de un municipio, región o estado o del país entero se llega a investigar algunos de los datos socioeconómicos y de la alimentación familiar la gran mayoría de las encuestas de los de desnutrición México los ha realizado el hoy instituto nacional de ciencias médicas y nutrición

de 1958 a 1974 se llevaron a cabo 7 encuestas muy detalladas y en 58 comunidades rurales la primera encuesta nacional se realizó en 1974 en 90 comunidades rurales. En 1989 se realizó la tercera encuesta.

Desde la educación sanitaria/ nutricional a la promoción de la salud:

La salud para reducir la carga de la morbilidad y mortalidad de las personas que tienen esa mala alimentación y también ligada a la mala nutrición por acceso o defecto. Se valoró la importancia de la multiprofesionalidad en todos con programas alimentarios y la organización mundial de la salud insistió en la necesidad de proporcionar apoyo e información a personas o familiares a como tener una buena alimentación y tener una nutrición bien y así evitamos más la mortalidad durante muchos años la educación nutricional se centró más en el individuo y no en a familiares si no que fue a una sola persona.

Expresión acuñada por la OMS e la existencia de hábitos alimentarios inadecuados la realidad ha demostrado que siendo el conocimiento la primera fase para estimular los buenos hábitos alimentarios no es suficiente cuando existe un medio ambiente favorable la promoción d3 la salud trata de facilitar las decisiones de la población de tal forma que la decisión correcta sea la más fácil. La promoción de la salud ha sido por la OMS para que la persona permita incrementar el control de su salud para mejorarla por ejemplo un proceso de la educación nutricional, la conducta alimentaria y factores de la promoción de la salud.

Nuevas estrategias de los programas de educación de nutrimentos en el contexto de la prevención y promoción.

Los programas de educación tienen que dar dispuestas a las poblaciones sobre la forma de alimentarse tomando conciencia y ser realistas en términos económicos y sociales, culturales y económicos. Los individuos selecciona los alimentos tomando encuentra los factores también su capacidad económica, sus gustos y facilidad de preparación para así tener una buena alimentación y nutrición y así fortalecerse más cada día pero llevando las prevenciones necesarias.

Conclusión

En este trabajo les he hablado un poco sobre que es la nutrición en niños y mayores como cada persona se tiene que alimentar y tomar precauciones también alimentarse para así no sufrir de enfermedades como por ejemplo la obesidad y por falta de alimento es la enfermedad gastro intestinal. Los programas de educación nutricional basados en la variedad y el equilibrio tienen las mayores posibilidades de éxito.