



**Nombre del alumno:**

Lopez Roblero Lesly

**Nombre del profesor:**

Gabriela Eunice García

**Licenciatura:**

Enfermería

**Materia:**

Nutrición clínica

**Nombre del trabajo:**

Ensayo del tema:

“importancia de la nutrición en nuestro país”

Frontera Comalapa, Chiapas a 15 de mayo del 202

## **INTRODUCCIÓN**

Al ver la importancia de la nutrición clínica nos daremos cuenta que tanta es la importancia de conocer sobre ella para tener una buena salud y alimentarse correctamente así, como nosotros tenemos la responsabilidad de saber cómo alimentarse sana mente para ya poder ayudar a los pacientes como cuidarse cuando enfrentan una enfermedad y que dieta llevar, no solo al paciente también al familiar para prevenir enfermedades.

## DESARROLLO

Tenemos que tener en claro que es nutrición, alimentación y dieta.

Nutrición: es donde se obtienen los nutrientes que son las que la célula utiliza para el metabolismo y que se obtienen a través del alimento.

Alimentación: es cuando se ingieren los alimentos ya preparados.

Dieta: es todo lo que comemos en el transcurso del día.

Aquí tomaremos en cuenta que cantidad de alimento debemos consumir conforme a la edad, peso, sexo y estado de salud que nos encontremos, los nutrientes más importantes del ser humano son el oxígeno y el agua gracias a esto nos mantiene vivos y tiene que tener exacta la cantidad que el cuerpo ocupe.

Es importante en nuestro país llevar la nutrición y una alimentación balanceada ya que contamos con la obesidad, la diabetes a temprana edad y la hipertensión por no llevar una alimentación y dieta adecuada debemos de conocer el plato del buen comer para tener una alimentación adecuada. Nosotros como enfermeros debemos de decirles a nuestros pacientes que dieta llevar y que alimentación tener para ir mejorando el estado de salud e informales a los familiares cual es la alimentación correcta para evitar las enfermedades y consumir fibra par un buen funcionamiento intestinal.

## CONCLUSIÓN:

Debemos de comer frutas, verduras ya que en estos alimentos encontramos las vitaminas naturales que nos aportan, consumir suficiente agua para tener el cuerpo y el cerebro hidratado una buena alimentación es tener una vida plena y evitar enfermedades.

Bibliografía: manual nutricional