



Nombre de alumno:

López Méndez Conny Yanini

Nombre de profesor:

Lic. García Gabriela Eunice

Materia: Nutrición clínica

Grupo: 3 "C"

Frontera Comalapa, Chiapas a 16 de Mayo del 2020

PASIÓN POR EDUCAR

En este trabajo se describe información valiosa que se adquirió mediante la lectura proporcionada. La nutriología suele hacer una clara distinción entre alimentación y nutrición: la primera se reserva a la acción de alimentar, es decir proveer sustento y sus determinantes y por la segunda se entiende que es el conjunto de procesos subsecuentes, finamente entrelazados y regulados, que comienzan con la alimentación y continúan con la digestión, la absorción intestinal de nutrimentos, la distribución a todo el organismo, la asimilación y el metabolismo por cada célula y la excreción de los desechos. Algunos de estos procesos son intermitentes y sistémicos, como la alimentación, la digestión y la absorción, y otros esencialmente continuos y de carácter celular. Según la OMS la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, entendida como una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para mantener una vida saludable.

Ahora bien, a pesar de que México es un territorio muy vasto con las condiciones adecuadas para obtener múltiples recursos alimenticios, los problemas de obesidad y desnutrición existentes en el país son de gran importancia debido a su alta incidencia en la población. La nutrición en México no es sólo un problema de alimentación, sino de educación. Los programas de desarrollo social que se han llevado a cabo han dado frutos, sin embargo, aún hay un gran camino que recorrer para acercarnos a la erradicación de los problemas nutricionales que son tan evidentes en México. Por supuesto, una buena nutrición exige una buena alimentación. Quien se alimenta mal no puede tener una buena nutrición, la forma en que se alimenta cada persona es el resultado particular de una compleja interacción de factores fisiológicos y psicológicos individuales y factores sociales y culturales.

Debemos tener en cuenta que puede afectar a cualquiera, la desnutrición primaria es mucho más frecuente en los niños, en particular en los menores de tres años y en las mujeres embarazadas o lactantes, ya que sus requerimientos nutrimentales son comparativamente elevados, por lo que se dice que son los grupos más susceptibles. También son vulnerables, aunque en mucho menor grado, los ancianos y algunos discapacitados; en cambio los adultos, en especial los del sexo masculino, rara vez presentan desnutrición primaria. La desnutrición primaria es acompañante habitual de la pobreza, de manera que se asocia con el estrato socioeconómico y la distribución geográfica de la pobreza y la marginación ya que en México existen zonas rurales en donde estas se hacen presente. Las tasas más altas se registran en el sur en los enclaves indígenas ello no es de sorprender, pues coincide con la distribución de las poblaciones clasificadas como indígenas que son comunidades que desde hace siglos viven aisladas de la economía nacional.

Si nos ponemos a pensar en qué hacer para cambiar o disminuir la morbilidad y mortalidad ligada a la malnutrición por exceso o defecto, entramos en un tema de educación nutricional en la cual incluimos prevención y promoción de la salud. La educación nutricional tiene objetivos más amplios que la información, aunque ésta sea una parte esencial de la misma pues permite asentar las actitudes correctas y los comportamientos deseables sobre la base del conocimiento. La alimentación saludable debe integrarse de forma habitual en el contexto de la vida cotidiana. La familia, la escuela y la comunidad son los ámbitos naturales de los programas de educación nutricional. La prevención y promoción de la salud requiere una verdadera voluntad política que integre y coordine instituciones y recursos, desde la convicción de que la salud es un valor que lleva al bienestar físico, psíquico y social como lo indica la OMS. La promoción de la salud trata de facilitar las decisiones de la población, de tal forma que la decisión correcta sea la más fácil de tomar y llevar a la práctica. En este caso nosotros como enfermeros tenemos dentro de nuestras funciones la modificación de las conductas de los pacientes, bien para promover su salud, bien para prevenir la enfermedad por medio de pláticas informativas a toda persona sin distinción alguna. Dar a conocer que la promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla, abarcando no solamente las acciones dirigidas directamente a aumentar las habilidades y capacidades de las personas, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas que tienen impacto en los determinantes de salud.

Ejemplo de ello es llevar el control nutricional del menor, mediante peso y talla, también a jóvenes para verificar frecuencia de consumo inadecuado y hacerles saber las consecuencias posteriores, así también a los adultos informar que son más propensos a tener enfermedades cardiovasculares como la diabetes mellitus e hipertensión arterial, obesidad y sobre peso, también anemia y desnutrición ya que estas patologías son más frecuentes en nuestra sociedad si no se realiza un cambio de estilo de vida. Se debe fomentar el ejercicio, ya que la actividad física nos ayuda a reducir el riesgo de padecerlas. Tomamos en cuenta el enfoque de entornos saludables, un enfoque de promoción de la salud, implica un método multidisciplinario para promover la salud y prevenir enfermedades a través de un "sistema completo" en lugares o contextos sociales en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores ambientales, organizacionales y personales interactúan para afectar salud y el bienestar.

Concluyo con esta frase en lo personal me es muy interesante **“Nutrirse es indispensable para la vida, pero hacerlo bien es imprescindible para la salud”**.

Bibliografía :

Fuentes que proporcionó.

https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_06.pdf

<http://revistas.bancomext.gob.mx/rce/magazines/31/6/RCE.pdf>