

“ENSAYO”

INPORTANCIA DE NUTRICION EN NUESTRO PAIS

PROFESOR: GABRIELA EUNICE GARCIA

PRESENTE EL ALUMNO: ABNER URIBE HERNANDEZ MENDEZ

CUATRIMESTRE: 3

GRUPO: C

MODALIDAD: SEMI ESCOLARISADO

FRONTERA COMALA CHIAPAS, A 16 DE MAYO DEL 2020

## INTRODUCCION

Una buena alimentación es la clave para mantener un cuerpo saludable, importante que cada uno de acuerdo con sus propios estilos de vida sanos organice opciones de alimentación acordes a sus necesidades y posibilidades

El ámbito de la nutriología iberoamericana se suele hacer una clara distinción entre alimentación y nutrición la primera se reserva la acción de alimentar proveer sustento y sus terminales por la segunda se entiende el conjunto de procesos subsecuentes, final mente entrelazados y regulados que comienzan con la alimentación y continúan de manera casi automática 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 sistemáticos

Las poblaciones tienen que tomar conciencia de que la alimentación saludable es un valioso medio para prevenir la enfermedad y promover su salud

Las estructuras de estos programas son similares, en lo básico, en todos los países, aunque obviamente se adaptan a las características de estos mismos. Los resultados obtenidos también son muy parecidos pues la condición humana se moviliza por motivaciones universales, siendo las presiones medioambientales las que modulan la jerarquía de valores imperantes en una sociedad tan uniforme en el mundo global actual.

Los servicios de restauración colectiva, cada vez más utilizados en nuestro país por razones de organización familiar, académica y laboral, pueden contribuir muy positivamente, con una oferta alimentaria variada y saludable, al bienestar de las poblaciones usuarias de los mismos.

## DESARROLLO

Vista de esta manera, la nutrición es el producto de la interacción compleja y dinámica de la información genética que cada individuo ha heredado de sus padres con su particular historia ambiental. Ésta a su vez está conformada por la historia alimentaria del individuo y su relación, favorable o desfavorable, en el largo plazo con los medios físico (altitud, clima), biológico (microorganismos), emocional y social.

Una buena nutrición se logra sólo cuando todos los factores citados son propicios. Por supuesto, una buena nutrición exige una buena alimentación. "Quien se alimenta mal no puede tener una buena nutrición".

una buena alimentación no basta para tener una buena nutrición. Un defecto genético, un clima extremo, una infección, el sufrimiento emocional o la insatisfacción social pueden interferir con la nutrición. Además de distinguir entre alimentación y nutrición, la nutriología emplea otros términos cuyo significado se precisa en seguida.

## FACTORES DETERMINANTES DE LA ALIMENTACION

Comer es una necesidad biológica ineludible de ello depende la conservación de la vida. Sin embargo, para el ser humano es mucho más que eso es "estímulo placentero para los sentidos" medio de expresión estética instrumento eficaz de comunicación y vinculación social

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.

El hambre "avisa" al organismo que necesita reponer su provisión de nutrimentos y la saciedad le indica que dicha provisión ha sido debidamente satisfecha. El hambre y la saciedad son de una precisión sorprendente para controlar la cantidad de alimentos que se ingiere de manera que equivalga al requerimiento energético.

Dando el número y la complejidad de los elementos determinantes de la alimentación, no sorprende que se presenten los más diversos errores y se generen trastornos de nutrición que, a grandes rasgos, pueden ser insuficiencias, excesos, desequilibrios nutrimentales o su combinación.

Los profesionales sociosanitarios tienen entre sus funciones la modificación de las conductas de sus pacientes, bien para promover su salud, bien para prevenir la enfermedad y, siendo las EC unas de las patologías más frecuentes en nuestra sociedad que tiene en la prescripción dietética un importante instrumento terapéutico, el ejercicio de la educación nutricional utilizando como metodología el consejo dietético puede ser de una gran ayuda.

En el aprendizaje de los comportamientos intervienen factores cognitivos, volitivos, afectivos y la conducta, que ha sido objeto de estudio de la psicología y que puede ser observada y medida, constituye un elemento esencial de las actuaciones de salud.

## PORCESO DE LA EDUCACION NUTRICIONAL

- Conocimiento del alimento.
- Identificación de sus características, olor, sabor, textura, forma, consideraciones sobre su importancia nutritiva.
- Preparación culinaria y presentación.
- Situación del alimento en el conjunto de la dieta.
- Frecuencia de consumo y raciones tipo habituales.
- Relevancia de su consumo en alguna etapa de la vida
- . - Aportes específicos e interés para apoyar alguna actividad.

## COMUNICACIÓN EN LA SALUD

Los medios de comunicación en sus diversas modalidades están contribuyendo a la educación informal de la población y a la configuración de los estilos de vida actuales

La salud es un tema muy atractivo para quienes trabajan en los medios, porque la población demanda información en esta área y la alimentación/nutrición es uno de los contenidos que suscita mayor interés.

Pese a las limitaciones por el sensacionalismo de algunos medios, entendemos que los profesionales sanitarios no deben desestimar la gran influencia social y la capacidad de estos para transmitir conocimientos y crear estados de opinión que afectan a la salud de

las poblaciones. Por esta razón es bueno que los sanitarios conozcan las estrategias de comunicación en salud y las pongan en práctica desde sus áreas de intervención

Conocer las características nutritivas de los alimentos y las bases de la buena nutrición son requisitos indispensables de las acciones de educación nutricional.

## EDUCACION NUTRIMENTAL

### “FAMILIA”

#### “ESCUELA”-Programa académico

- Escuela de padres
- Servicios escolares (comedores escolares, instituciones deportivas)
- Relaciones con instituciones de la comunidad (educativas, sociosanitarias, culturales)

#### “COMUNIDAD” - Sistema sanitario

- Empresas agroalimentarias
- Asociaciones
- Instituciones de ocio

Las Reglamentaciones Técnicas Sanitarias establecen las normas que deben seguirse a lo largo de la cadena alimentaria para garantizar la seguridad alimentaria

## CONCLUSION

La nutrición se basa a una alimentación ya que por ello tenemos los nutrientes necesarios para el cuerpo y la energía necesaria también es muy importante llevar a cabo una alimentación sana y balanceada y también el estudio nos invita a reorganizar los contenidos programáticos materia nutrición y salud dentro de nuestro plan de estudio de la carrera de enfermería esperando que hayan comprendido gracias,

## Bibliografía

: Ávila Curiel, A., T. Shamah Levy y A. Chávez Villasana, Encuesta Nacional de Alimentación y Nutrición en el Medio Rural, 1996. Resultados por entidad, Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, 1997

:ILSI, International Life Science Institute: [www. ILSI.org](http://www.ILSI.org)