



**Nombre de alumno: Clarisabel Roblero Pérez**

**Nombre del profesor: Gabriela Eunice Garcia**

**Nombre del trabajo: ensayo**

**Materia: nutrición clínica**

**Grado: 3er cuatrimestre**

**Grupo: c**

Frontera Comalapa, Chiapas a 16 de mayo de 2020.

Importancia de la nutrición en nuestro país y la labor del personal enfermero para promocionar y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.

En nuestro país la nutrición y la salud son muy importantes ya que en México existen problemas de obesidad y desnutrición debido a la mala alimentación a pesar de que en México existen muchos recursos alimenticios.

Nutrirnos es indispensable para nuestra vida, pero hacerlo bien es imprescindible para nuestra salud.

Nuestra alimentación es heredada por nuestros padres. Una buena nutrición exige una buena alimentación. Quien se alimenta mal no puede tener una buena nutrición, pero como en ésta intervienen muchos otros elementos, 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. Debido a la variedad de factores mencionados la alimentación humana existen los trastornos alimenticios.

Tener una dieta saludable es importante para todos a cualquier edad. Los niños y adolescentes necesitan una buena nutrición para contribuir su crecimiento y desarrollo. Los adultos también deben comer bien para conservar una buena salud a lo largo de sus vidas.

Las enfermedades como la desnutrición infantil se da por una mala alimentación de la madre durante el embarazo alguno quizás debidas a la pobreza en que se encuentran. Para evitar esto las personas que estén embarazadas, en período de lactancia o tengan una afección médica deberían hablar con un proveedor de cuidados de la salud acerca de las necesidades dietéticas especiales que deban tener en cuenta. La desnutrición es el resultado de una alimentación crónicamente insuficiente y desequilibrada que es, a su vez, producto de fallas en los elementos que se requieren para una alimentación correcta. Destacan tres factores: la pobreza, la ignorancia en ciertos aspectos y el aislamiento geográfico. La pobreza es un factor condicionante central; está claro que la desnutrición se asocia con ella y que ambas son parte del síndrome de privación social. Sin tener una riqueza natural excepcional, México dista de ser pobre en recursos naturales. Sin embargo, debido a su distorsionada estructura social, dichos recursos permanecen en buena medida desaprovechados y en ciertos casos en franco deterioro. A pesar de ello, la economía mexicana tiene un tamaño respetable en términos absolutos hasta en. El indicador ingreso per cápita, que es de nivel medio. El problema económico de México radica en la profunda desigualdad de la distribución del ingreso.

La obesidad es otra enfermedad debido a la mala alimentación que conllevan a malas consecuencias ya que reduce nuestra esperanza de vida además debido a la obesidad son agredidos socialmente.

Para cambiar esta situación lo que deberíamos hacer es seleccionar nuestros alimentos de acuerdo a nuestra capacidad económica, gustos personales y la facilidad de preparación y consumos y también en el contenido de nutrientes, al igual la importancia de acudir con un nutriólogo par que nos ayude a tener buena nutrición.

Para poder ayudar los enfermeros y enfermeras podemos ofrecer consejos di éticos en los centros de salud.

Otras maneras de mejorar la dieta seria: cambiar los malos hábitos alimenticios aprender a cocinar, leer informaciones nutricionales, llevar un diario de comida, seleccionar solo alimentos saludables y consultar un medico nutricionista.

[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...)

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