

CATEDRATICO: Gabriela Eunice García

NOM.ALUMNO: Raquel López Roblero

MATERIA: Nutrición

GRUPO: B

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS 28/06/2020

INTRODUCCION

El propósito de elaborar este ensayo es para darnos cuenta sobre la importancia de la nutrición y desnutrición, en nuestro país ya que existen varios casos sobre la obesidad o también la anemia ya que son casos fuertes porque llegan al límite de morir eso pasa por falta de información y es ahí donde entra su labor del enfermero ya que será como un capacitador para orientar a las personas sobre su salud, como cuidarla y también como cuidar nuestro cuerpo.

NUTRICIÓN EN NUESTRO PAÍS

Para empezar veremos que es nutrición y alimentación, la nutrición más que nada es el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas y la alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos.

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, pero como en ésta intervienen muchos otros elementos, una buena alimentación no basta para tener una buena nutrición.

Nos dice que el excesos y desequilibrios de nutrimentos pueden también ser muy diversos, pero en la salud pública tienen importancia, en especial en adultos del medio urbano, las enfermedades crónicas como la obesidad, la arteroesclerosis que causa infarto cardíaco, la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y ciertos tumores malignos. La desnutrición presenta grados, desde los muy leves, sutiles y ocultos aun para el ojo experto, hasta los muy graves, a menudo mortales que deforman en extremo al organismo.

Más que nada uno de los problemas de nuestro país es la desnutrición primaria que es más frecuente en niños, mujeres embarazadas o lactantes, si tan solo que la madre desnutrida -si concibe- suele tener recién nacidos pequeños (menos de 2.5 kg) que, por ese solo hecho, tienen mayor riesgo de muerte durante el primer mes de vida, también la desnutrición primaria es acompañante habitual de la pobreza, se asocia con el estrato socioeconómico y la distribución geográfica de la pobreza y la marginación de algunas comunidades chicas, también nos habla que la desnutrición se mide por medio de indicadores, los más empleados en preescolares son el peso y la estatura, los cuales señalan el retraso en el crecimiento. Mas sin embargo el desnutrido no siente hambre ni interés en nada y su tubo digestivo no secreta suficientes enzimas ni es capaz de absorber con normalidad. El riñón, el hígado, las glándulas, el aparato inmunológico no funcionan como debieran. Entonces se crea un círculo vicioso: las infecciones reducen más el hambre; a menudo causan fiebre, vómito o diarrea, y por lo común son estímulos catabólicos, es decir, producen más desnutrición; este círculo vicioso constituye una de las principales causas de muerte en niños

Es lógico que la desnutrición y otras deficiencias afecten principalmente a los niños de estratos marginados-y que la obesidad y otras enfermedades crónicas afecten más a los adultos del medio urbano. Otro problema es la obesidad ya que se da por disponibilidad abundante de alimentos, menor actividad física y es una enfermedad que reduce la

esperanza de vida; eleva el riesgo en operaciones quirúrgicas y el parto, y se asocia con mayor frecuencia al infarto del corazón, padecen un deterioro de su autoestima y son agredidos en su vida social.

Otra causa más el higiene ya que se da más en lugares marginados uno de ellos es el fecalismo dentro del hogar, el manejo descuidado de los alimentos y la falta de costumbre de lavarse las manos conforman un medio muy contaminante que facilita las infecciones, cuyo efecto es particularmente dañino para la nutrición.

La desnutrición urbana parece ir en ascenso por el fenómeno migratorio, ya que genera el envío de recursos económicos a muchas áreas rurales, los cuales desafortunadamente no suelen producir mejoría alimentaria ni sanitaria, aunque su intensidad no está cuantificada ni su complejidad, mayor que la del medio rural bien entendida.

EL LABOR DE UN ENFERMERO EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Su labor de enfermería en el ámbito de la salud es promocionar a la sociedad de cómo cuidar su salud y proporcionarles información para que ellos sepan de lo importante que es y así prevenir una enfermedad algunos de los factores para la promoción a la salud son:

- ❖ La familia y la escuela como instituciones promotoras de salud.
- ❖ La promoción de la salud, cobertura y apoyo de los programas de educación nutricional.
- ❖ Importancia del empoderamiento del individuo en el marco de promoción de la salud.

Algunas de las estrategias para la promoción a la salud es Promocionar la investigación que permita trabajar sobre un buen diagnóstico de situación, estimular a las empresas agroalimentarias para que produzcan y distribuyan alimentos de calidad nutricional y organoléptica, utilizar los programas escolares en sus contenidos académicos y oferta de servicios, potenciar programas y acciones educativas y estimular los programas de formación en alimentación, nutrición y salud del personal sociosanitario.

También para que el personal de enfermería debe hacer es visitar comunidades e informarles sobre una alimentación balanceada también se les podrá enseñar en que consiste el plato del buen comer.

Para llevar a cabo la promoción a la salud debemos tener una buena comunicación y motivaros para que las personas se motiven y así entendernos y poner en práctica lo que le estamos informando.

CONCLUSION

Dando por terminado nuestro ensayo no olvidando que la consecuencia de la desnutrición es la pobreza que se da en los lugares más marginados, México es uno de los países donde más desnutrición hay, debido a la mala alimentación, todo se origina base a esto ya que si no siguen una alimentación correcta puede provocar desde una desnutrición leve hasta la muerte.

Otro tema muy importante es sobre la relación de un enfermero a la promoción de la salud, su trabajo de un enfermero es promocionar a la sociedad de cómo cuidar su salud tener una buena comunicación con las personas y orientándolos a cuidar su cuerpo ya que existen enfermedades que pueden causar hasta a la muerte, usar estrategias para motivar a las personas y así ellos entenderán mejor y lo pondrán en práctica en su vida cotidiana.

BIBLIOGRAFIA

- Antología la alimentación y nutrición e México de la página 1 a la 8
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.
- Ávila Curiel, A., A. Chávez Villasana y T. Shama Levy, Encuesta urbana de alimentación y nutrición en la zona metropolitana de la Ciudad de México, Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, 1995.
- La educación nutricional en la prevención y promoción de la salud página 1 a la 14