



**Nombre del alumno:**

Migdeli Marín López Pérez

**Nombre del profesor:**

Gabriela Eunice García Espinoza

**Licenciatura:**

Enfermería

**Materia:**

**Nutrición clínica**

**Nombre del trabajo:**

Ensayo del tema:

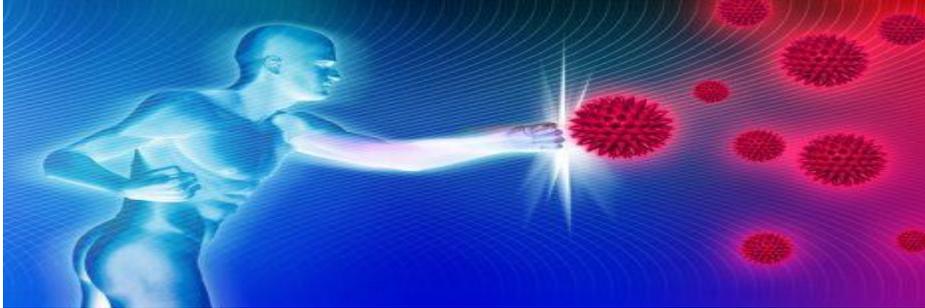
**“nutrición en nuestro país y la labor del personal enfermero”**

Frontera Comalapa, Chiapas a 20 de junio del 2020.

## Introducción

### Importancia de la nutrición en nuestro país

Esto es uno de los retos más grandes de los encargados de la salud, ya que México tiene un alto índice de obesidad y que prende los focos rojos para evitar que siga en aumento. En estos momentos del 2020 es pieza clave, ya que el país cruza por una crisis sanitaria y al tener un antiguo problema de salud es un factor a favor para la ciudadanía ante el covid -19.



### Las causas de la mala nutrición

La desnutrición puede ocasionarse de diferentes maneras. 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.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT), uno de cada 10 niños mexicanos padece desnutrición proteica, lo cual implica una dieta suficiente en energía, pero pobre en proteínas. La escasez de esos nutrientes puede influir en el desarrollo de otros padecimientos como la anemia en los niños.



Los programas de prevención y promoción de la salud son las tareas del enfermero, siendo algo primordial, donde él le das una serie de información a cierto grupo de riesgo como lo es los niños desnutridos y que los padres eviten tener o dejen esa mala costumbre de alimentarse con productos de muy bajas proteínas y muy altos en grasas saturadas. Tal vez el problema radica en que los resultados de estos programas se manifiestan a medio y largo plazo, necesitan de continuidad y ésta no siempre está garantizada por falta de recursos o selección de otras prioridades.

Para los grupos de salud es importante estos punto dar a conocer en sus promoción se salud. Conocimiento del alimento. Para poder saber que nos aporta cada producto por ejemplo; la naranja nos aporta vitamina c, Identificación de sus características: olor, sabor, textura, forma, consideraciones sobre su importancia nutritiva. Esto nos ayudara a saber si un producto está en su punto o forma de ser consumible para nuestros niños, mientras un producto este en su mejor forma de comer como son las frutas, mejores aportes al sistema. En ocasiones puede que este producto ya tenga rasgos de putrefacción y en vez de beneficiar nos perjudica. Preparación culinaria y presentación, también debemos tener entendido que muchas verduras deben estar bien cocinados y así aportar la mayor proteínas y vitaminas, lípidos etc.... que necesitamos. Otra es con que acompañamos a las frutas y verduras, por ejemplo; si los agregamos con carnes rojas, blancas.

### Conclusión

Todo el personal médico o de salud pública es su objetivo principal la nutrición de los niños que ellos son los que consumen más comida chatarra que un adulto y los padres deberían de ponerles reglas rigurosas para que sus hijos dejen de consumir lo que no aporta nada es su salud.

La educación nutricional en la prevención y promoción de la salud

Referencia bibliográfica

<https://expansion.mx/opinion/2013/05/09/opinion-desnutricion-y-obesidad-dos-caras-de-la-misma-moneda>