



**Nombre de la alumna: Yaquelin  
Montserrat López Pérez**

**Nombre del profesor: Lic. Gabriela  
Eunice Garcia**

**Materia: Nutricion Clinica**

**Grado: 3°**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: "B"**

Frontera Comalapa, Chiapas a 27 de junio del 2020.

## INTRODUCCIÓN

En el presente ensayo hablaremos sobre la nutrición, la importancia que tiene esta en la vida diaria de las personas, así como también veremos los grandes beneficios que genera esta en el cuerpo, también trataremos sobre el tema de la nutrición en nuestro país.

El papel del enfermero es de suma importancia al hablar de nutrición, ya que en ellos recae el papel de prevenir y generar conciencia de una buena alimentación.

No solo se trata de comer y llenarse hasta saciar el hambre, sino que también se trata del bien comer, como lo marca el plato del bien comer, esta dice las cantidades que se devén de comer y que se debe de comer, también muestra cuales son las combinaciones de proteínas que se debe de comer.

## LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN NUESTRO PAÍS

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas. La nutrición es de suma importancia ya que es muy importante en el mantenimiento de la salud, además una buena nutrición previene muchas enfermedades, no se trata de simplemente comer, si no que es lo que debemos de comer, ya que una buena alimentación conlleva a una buena nutrición,

El sistema mexicano de alimentos para la buena nutrición da un grupo de alimentos que se utilizan para la orientación alimentaria. Como por ejemplo el plato del bien comer, este tipo de plato nos ofrece todos los grupos de alimentos que debemos de comer no enseña la manera correcta que debemos de consumir los alimentos para lograr una buena alimentación. Un papel muy importante que tiene el sistema nacional de alimentos equivalentes es que ayuda al diseño de todos los menús para guarderías, comedores, instituciones, restaurantes, es de suma importancia esta nutrición en nuestro país ya que proporciona la cantidad de alimentos, así como también diseña el menú para pacientes con un tipo de padecimiento.

La importancia de la buena nutrición de nuestro país repercute en la calidad de vida, ya que una buena nutrición es tener personas saludables en nuestro país, como vemos existe un plato del bien comer que nos ayuda a que la alimentación sea la adecuada, y que la combinación de estas ayuda a que la nutrición sea adecuada, enseñar a los niños a temprana edad es una responsabilidad de los profesionales en nutrición, hoy en día podemos ver que este tipo de nutrición ya las dan en escuelas, acá se les enseña a los niños que es lo que deben comer y cuanta cantidad.

Como bien sabemos ocupa el primer lugar de obesidad en niños preescolares y escolares; y esto es el reflejo de los hábitos inadecuados que se han inculcado a los niños desde estas etapas. Para prevenir la obesidad es necesario controlar la alimentación y hábitos alimentarios, hoy en día vemos que en las escuelas de preescolar se les está inculcando a los niños la buena alimentación, así como también a los padres se les dice como debe de ser la alimentación en el hogar.

## **LA LABOR DEL PERSONAL ENFERMERO PARA PROMOCIONAR Y PREVENIR ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN.**

Independientemente de la causa que la origine desnutrición, los enfermeros pueden ser protagonistas fundamentales en la identificación precoz de personas en riesgo de desnutrición, con un bajo coste y una alta eficiencia, minimizando así las consecuencias negativas en la evolución clínica.

La intervención de enfermero es de suma importancia, ya que con la aplicación del Proceso de Atención en Cuidados, se están desarrollando planes de cuidados nutricionales que, al igual que el resto de planes de cuidados, derivan de la aplicación del método científico para la solución de problemas nutricionales de forma organizada y sistemática

Los enfermeros de hospitalización tienen la oportunidad de valorar de manera directa, continua y constante el estado nutricional del paciente<sup>4</sup>, y realizar intervenciones que comienzan al ingreso y se mantienen hasta el alta

El personal de enfermería tiene una gran misión que cumplir en el campo de la educación alimentaria, para lograr en los individuos, familias y poblaciones una alimentación saludable e impartir una información científica, para que comprendan la importancia de algunas prohibiciones o reducciones y el incremento de determinado alimento, que conozcan que existe una fundamentación en cada explicación dirigida a lograr el bienestar del ser humano.

## **CONCLUSIÓN**

La nutrición es parte fundamental en la salud del ser humano, implementar la cultura de la buena nutrición es papel fundamental del personal de enfermería. Generar la conciencia y la cultura y la buena nutrición es papel de todos nosotros ya que con esto estaremos formando personas con excelente calidad de vida.

La malnutrición está reconocida como un problema de salud, dicho problema debe ser solventado, la formación de los profesionales sanitarios en temas de alimentación y nutrición puede mejorar la situación, estos conocimientos les permitirían tomar conciencia sobre el problema. Además, les permitiría saber cómo actuar para prevenir y tratar la malnutrición en la población.