

Nombre del alumno:

Melinda Yadira Velazquez Gonzalez

Nombre del profesor:

Mtra. Gabriela Eunice García Espinoza

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Nutrición Clínica

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

“PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA”

INTRODUCCION

Vemos la importancia de como alimentarnos sanamente, si llevamos mala alimentación puede que suframos de obesidad, o por situaciones económicas afecta a la mala alimentación, esto nos puede causar hasta la muerte.

Si como enfermeros promocionamos buena información podemos prevenir que haya más sobrepeso en nuestro país.

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.

LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICION EN NUESTRO PAIS Y EL LABOR PERSONAL ENFERMERO PARA PROMOCIONAR Y PREVENIR ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACION.

Este es un tema muy importante para nuestra salud, por lo que generalmente estamos hablando de la alimentación es por ello que te invito a que jun tos veamos porque es importante.

La palabra nutrición consiste en la reincorporación, transformación de la materia y energía de los organismos. Pero ahora nos preguntamos ¿Por qué será importante la nutrición en nuestro país? Por lo general es un tema bastante importante y complicado porque debido al caso de la epidemiología en el cual se encuentra el país, esto también va ligado con la pobreza ya que las comunidades marginadas son las que más enfrentan estos casos debido a la falta de información.

Otro tema muy importante "LA OBESIDAD", la mayoría de los habitantes consumen muchas calorías esto nos lleva a tener un peso no adecuado. Aunque las calorías son necesarias para dar energía al cuerpo, si no realizas actividad física para quemar más calorías que las que consumes, la energía se almacena en el cuerpo como grasa. Este exceso de grasa no es saludable pues causa aumento de peso y fatiga, limita la movilidad, contribuye a dolores en el cuerpo y puede hacer más difícil la respiración y el sueño. Demasiado aumento de peso puede causar obesidad.

Hablar de ésta y de la alimentación entraña incursionar en un universo de dimensiones colosales que se puede abordar desde varias perspectivas (química, fisiológica,

antropológica, psicológica, sociológica, económica, política) o enfocarse en diversos niveles (procesos subcapulares, celulares, de órganos o tejidos, de individuos, de familias o de grupos), lo mismo en la normalidad que en sus alteraciones.

De acuerdo con un informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) nuestro país mexicano ocupa el segundo lugar en sobrepeso todo debido a la mala alimentación.

Nos dicen que, durante años, la educación nutricional se centró en el individuo, basándose en el aprendizaje de los conocimientos que dieran lugar a comportamientos saludables. La realidad ha demostrado que, siendo el conocimiento la primera fase para estimular los buenos hábitos alimentarios, no es suficiente cuando no existe un medio ambiente favorable para que se pongan en práctica las conductas recomendadas.

La alimentación tradicional se apoya en la sabiduría popular, basada en experiencias ancestrales, y en el uso de los recursos propios del área geográfica donde se vive. Lo más sensato es mantener aquellas costumbres alimentarias que se han demostrado saludables y tratar de reconducir aquéllas que no benefician la salud de las poblaciones (raciones excesivas, demasiada grasa, sal, azúcar, condimentos fuertes, monotonía en el consumo). Alimentación tradicional no es sinónimo de dieta equilibrada.

COMO LABOR PERSONAL ENFERMERO (A) PARA PROMOCIONAR Y PREVENIR ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA SALUD.

Nos habla de la promoción de la salud, trata de facilitar las decisiones de la población, de tal forma que la decisión correcta sea la más fácil de tomar y llevar a la práctica.

Según la (OMS) ha sido definida como “el proceso que permite a las personas incrementar el control de su salud para mejorarla”. Para que eso sea una realidad hay que partir de un proceso político y social global que abarque no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las que van dirigidas a la modificación de condiciones sociales, ambientales y económicas que mitiguen el impacto producido en la salud pública y en la salud individual.

La conducta alimentaria: elementos de influencia: Estructura social, disponibilidades de alimentos: desde la producción al consumo, creencias, tradiciones, símbolos, manifestaciones de gustos personales, modas, presiones publicitarias, educación nutricional.

Factores de la Promoción de la Salud: Políticas sanitarias relativas a alimentación y nutrición, la familia y la escuela como instituciones promotoras de salud, la promoción de la salud, cobertura y apoyo de los programas de educación nutricional, los servicios de Atención Primaria como instituciones de gran importancia para la implantación de programas de salud que incorporan la educación nutricional y el consejo dietético.

La educación nutricional tiene objetivos más amplios que la información, aunque ésta sea una parte esencial de la misma pues permite asentar las actitudes correctas y los comportamientos deseables sobre la base del conocimiento.

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.

CONCLUSION

Como se dijo este es un tema muy importante para nuestra salud, por lo que generalmente estamos hablando de la alimentación,

Nos dicen que, durante años, la educación nutricional se centró en el individuo, basándose en el aprendizaje de los conocimientos que dieran lugar a comportamientos saludables.

Lo más sensato es mantener aquellas costumbres alimentarias que se han demostrado saludables y tratar de reconducir aquéllas que no benefician la salud de las poblaciones (raciones excesivas, demasiada grasa, sal, azúcar, condimentos fuertes, monotonía en el consumo). Alimentación tradicional no es sinónimo de dieta equilibrada.

FUENTES BIBLIOGRAFICAS

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

https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_06.pdf

<https://expansion.mx/mundo/2017/01/19/el-pais-de-latinoamerica-y-el-caribe-que-le-gana-en-sobrepeso-a-mexico-es>