

Nombre del alumno:

Ingrid Karen Morales Morales

Nombre del profesor:

Lic. Gabriela Eunice García Espinosa

Licenciatura:

Enfermería, Grupo "B", 3er Cuatrimestre - Domingo

Materia:

Nutrición Clínica

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

“La Importancia de Nutrición de Nuestro País y la labor del Personal de Enfermería”

Introducción

En este breve ensayo abordaremos la importancia de la nutrición en nuestro país y el aporte del personal de enfermería para mejorar estos problemas. El alimento que consumimos, las dietas, la nutrición adecuada, tiene un papel muy importante en el mantenimiento de salud y la prevención de muchas enfermedades. Todos los días, en todo momento consumimos alimentos que, nos ayudan a la salud como también alimentos que nos acarrearán enfermedades. La alimentación es una necesidad básica de todos los seres humanos muy importante para la supervivencia, por eso tenemos que saber elegir siempre lo saludable. Muchas veces desconocemos la importancia de los nutrientes que nuestro cuerpo necesita, y que esos nutrientes los obtenemos de los alimentos que consumimos y por falta de conocimiento, empezamos a consumir alimentos que no nos aportan ningún tipo de nutrientes, pero que nos parecen muy sabrosos, y por esta razón nuestro país tiene que enfrentar este problema muy a menudo de la desnutrición.

La Importancia de Nutrición en Nuestro País

La nutrición puede definirse como el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tiene objetivo importante los cuales son: suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades, aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales para la reproducción, suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos y reducir el riesgo de algunas enfermedades. Ahora sabemos que la alimentación adecuada es muy importante pues para desarrollar al máximo nuestro potencial. Todos los días y en todo momento consumimos alimentos, pues estos alimentos contienen nutrientes que contribuyen en la mejora de nuestra salud, como también algunos alimentos que frecuentemente ingerimos nos acarrearán varios tipos de enfermedades.

Las dietas también son muy importantes, una dieta saludable nos ayuda a tener una buena salud, las dietas son utilizadas en personas sanas así como también en personas enfermas. Es muy importante saber que si no se consume la cantidad y calidad necesaria de nutrientes, se puede ocasionar una desnutrición, lo cual nos puede producir graves enfermedades, incluso, enfermedades que nos pueden llevar a la muerte

¿Por qué es muy importante la nutrición en nuestro país? A pesar que nuestro país México cuenta con una gran variedad de alimentos, que son altamente ricos en nutrientes, tristemente tiene entre la población, mucha gente que sufre enfermedades por deficiencia de nutrientes y sobre peso, y no olvidarnos que así como es un país rico en alimentos nutrientes, también lo es en alimentos mal sanos. Quizá no solo sea un problema de alimentación, si no que la falta de orientación, la falta de información adecuada ha llevado a mucha gente a sacrificar la vida y a sufrir enfermedades que pueden tener solución. Como ya he mencionado habiendo variedad de frutas y verduras en nuestro país, la desnutrición es muy frecuente, la falta de conocimiento de los nutrientes que encontramos en cada una de estas frutas y verduras, ha sido uno de los problemas, que nos enfrentamos, siempre optamos por alimentos que según nosotros van a nutrirnos como lo son las chatarras, y dejamos a un lado los nutrientes adecuados. Es de suma importancia que nos demos cuenta que comer bien, va más allá de sentirse llenos, de que si esta rico o no lo está, es saber que alimentos consumir, la cantidad que se consume, la hora en que se consumen. Está en nosotros el cuidarnos, querernos y protegernos, tenemos que aprender a comer saludable. No olvidemos que somos lo que comemos, así que es muy importante y esencial

la nutrición en nuestro país, para que tanto el individuo y el país pueda tener un sano crecimiento de manera integral e inteligente.

Labor del Personal de Enfermería para Promocionar y Prevenir Enfermedades relacionados con la Alimentación

Los enfermeros deben saber y educar sobre aspectos nutricionales, porque es de mucho valor el aporte que dan al individuo, la familia y grupos comunitarios. El conocimiento sobre nutrición y la elección de alimentos saludables es una parte esencial en la carrera de una enfermera o enfermero, pues dar consejos de salud puede ayudar a los enfermos a promover el bienestar. Además, la nutrición es un pilar fundamental para el tratamiento y la recuperación del paciente. Los cuidados de los enfermeros en nutrición son: asistir, informar, educar, asesorar y adiestrar, al paciente, también tiene como objetivo conseguir un estado nutricional correcto, promover una conducta que fomente la salud a través de la nutrición y el ejercicio físico, asegurar el conocimiento del régimen terapéutico profesional y promover el auto cuidado. Pero para que la enfermera pueda ayudar al paciente, primero su persona debe manifestar buena salud. Las enfermeras tienen mucha responsabilidad, la educación y el conocimiento de todo el cuerpo son vitales para su trabajo. Un enfermero debe saber el tipo de dieta que deben seguir los afectados por diferentes patologías tanto el anciano como el niño, de otra manera estaría demostrando deficiencia en cuanto a sus conocimientos y habilidades en esta profesión.

Se requiere una buena estrategia de parte del personal de enfermería para poder ayudar a prevenir la desnutrición entre la población, como por ejemplo platicas donde se le debe enseñar a la gente la importancia de consumir alimentos saludables, en que alimentos encontramos ciertas vitaminas, proteínas y otros elementos necesarios para tener una buena salud, también incentivar a la persona o población a adquirir hábitos saludables. Como también enseñar al individuo cuales son los alimentos inadecuados, alimentos que en lugar de aportarnos vitaminas, hacen que termine con los pocos nutrientes que nuestro cuerpo conserva. También muy importante enseñar a la sociedad cuales son los síntomas de la desnutrición, tanto en un niño como en un adulto, y qué medidas tomar cuando hemos detectado el problema, a quien acudir en caso de manifestar síntomas de desnutrición severa. De esta manera el personal de enfermería estaría ayudando, tanto al individuo, como a las familias y comunidades, a obtener una mejor calidad de vida.

CONCLUSIÓN

Debemos tomar conciencia que con la salud no se juega, y por lo tanto debemos adoptar hábitos saludables, porque estos hábitos salen, más baratos, que los costosos tratamientos en que tenemos que gastar para curar algunas enfermedades. Tal vez sea muy sencillo incluso barato alimentar nuestro cuerpo de comida chatarra, sin embargo esta alimentación nos llevara tener desnutrición y contraer otras enfermedades que nos puede costar la vida. Debemos recordar que seguir una dieta saludable, realizar actividad física y consultar los profesionales de salud de una forma rutinaria nos evitaremos de muchas dolencias. Necesitamos más profesionistas dedicados a hacer conciencia sobre hábitos saludables, y de esta manera se pueda ayudar a muchas personas con problemas de desnutrición en nuestro país.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.universidadinsurgentes.edu.mx>

<https://www.enfermeria21.com>es>

<http://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>