

NUTRICIÓN CLINICA

ENSAYO

TEMA: LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICION

MTRA:

GABRIELA EUNICE GARCIA

PRESENTA LA ALUMNA:

EVELIA DE LOURDES MORALES PEREZ

SEMESTRE, GRUPO Y MODALIDAD

3ER SEMESTRE "B" PUERICULTURA SEMIESCOLARIZADO.

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS

26 DE JUNIO DEL 2020

INTRODUCCION

En este ensayo hablaremos sobre la alimentación que es son nutrientes que nos ayuda a nuestro cuerpo como también a nuestros organismo a desarrollarse , como también nos ayuda para estar sano y fuerte los alimentos contienen vitaminas de cualquier tipo y ya que estos nos ayuda para el desarrollo de nuestras habilidades mentales.

En este ensayo hablaremos sobre la alimentación y todos los nutrientes que requerimos como personas, cuando tenemos buena nutrición los nutrientes nos ayudan a tener sana a nuestras, células y nos ayuda en recuperación de tejidos.

El nutricio es un tema muy importante por abarca toda el mundo completo por que una persona debe llevar una nutrición al 100%.

Cuando una persona no lleva una nutrición establecida cae en enfermedades severas llevándola hasta la muerte.

La alimentación y la nutrición en México

Nutrición, alimentación y otros conceptos más.

Como nosotros sabemos, la alimentación es una acción de alimentar como también provee sustento de todas las personas, la alimentación logra extenderse automáticamente después de una alimentación. Los alimentos continúan su proceso de manera automática por que llegan hasta la digestión, cuando el intestino ingiere los alimentos, pasa por la distribución de los organismos y después pasa a la asimilación y al final pasa por el metabolismo de las células llegando hasta la excreción de todos los desechos. En Proceso se dice que nuestros alimentos pasan por varios conceptos empezando con la alimentación y finalizando con la excreción.

Hablar de la nutrición es muy importante porque nos informamos que los productos que interactúan con información genética de cada individuo lo cual hereda de su padre con sus historia ambiental. Como también la alimentación se conforma por la alimentación del individuo favoreciendo los largos plazos con los medios físicos, biológico, emocional y social. Para lograr una buena nutrición solo se logra cuando todos los factores situados sean propios y teniendo solo una buena nutrición y alimentación.

Cuando una persona no está alimentándose adecuadamente llega a tener grandes problemas de salud. No nos podemos basar en una buena alimentación para estar sanos, en nuestro cuerpo hay defectos genéticos que nos perjudica como: el mal extremo, las infecciones que y llegamos a tener, los problemas emocionales o sociales todos estos problemas pueden llegar a complicarnos la vida deteriorando nuestra buena nutrición. Cuando nosotros distinguimos los alimentos y nutrientes la nutrición se distingue los:

Nutrientes: Qué son sustancias naturales y proviene de las células del organismo la cual necesita realizar funciones, mantener y reproducir la estructura y el control metabólico. Todos los compuestos pueden formar compuestos químicos con mayor peso, como almidones, azúcares, proteínas, triacilgliceroles, fibras y las sales que se llegan a desdoblar en el aparato digestivo para la liberación de los nutrientes que ya no se pueden observar.

Requerimiento: Adquiriendo mis conocimientos es una de las cantidades de nutrientes que tenemos que ingerir para tener una nutrición satisfactoria, como también esas cantidades pueden variar según la edad, el tamaño, composición corporales, el sexo, la actividad física, el estado fisiológico, hasta en los embarazos y lactancia.

Alimento: Son los tipos de alimentos que se tienen que ingerir que son vegetales y animales como: flores, frutos, hojas, tallos, raíces, vaina, semilla, leche, huevo, músculos, vísceras estos son los nutrientes que nuestro organismo necesita para ingerir nutrientes.

Platillos: Es lo que conocemos como tipos de comida donde viene los nutrientes ya sea un guiso, los platillos son nutrientes compuestos para que al ingerirlos sepa más mejor y tenga mejor gusto.

Productos industriales: Son todos los condimentos que nosotros utilizamos para preparar los alimentos como también alimentos comprados que contiene nutrientes.

Dieta: A según nuestro conocimientos son las cantidades de alimentos que se deben dejar de ingerir, la dieta ayuda al ser humano que no caiga en problemas de sobre peso, por tanto ingerir alimentos llenos de grasa azúcares entre otros.

Factores determinantes de la alimentación

Para muchas personas comer es algo necesario como un sustento de vida, es como un estímulo placentero para los sentidos como; como la presión estética, un instrumento eficaz de una comunicación y vinculación social, como elementos esenciales en ritos, como celebraciones ya sea festivas o de una forma de expresar cada quien su cultura.

Como podemos ver cada persona se alimenta según su factor psicológico, a veces las personas ingieren alimentos cuando en realidad no tiene una relación con los nutrientes para algunas personas comer es algo esencial voluntario y consistente, personas comen cuando tienen sensaciones de hambre. Nosotros hemos escuchado decir “el hambre avisa” eso es cierto por que cuando tenemos hambre nuestro organismo responde a que tienen que ingerir provisiones o también cuando el organismo está satisfecho también responde. Hay muchas más palabras que decir hambre a veces nos expresamos diciendo tengo antojos, tengo el deseo de comer algo y eso no tiene nada que ver con el hambre.

Trastorno de nutrición

Como podemos ver una alimentación siempre nos sale sorprendiendo cada día mas por que se presenta con errores y se genera trastornos de nutrición. Los orígenes de un trastorno de nutrición pueden ser primarios como también secundarios, el primario es la causa de por qué se exceden los alimentos y los secundarios son las enfermedades presentadas.

Cuando tenemos un exceso de alimentos podemos caer a un desequilibrio de no dejar de comer y llegar a afectar nuestra salud y llegar a obtener sobre peso, no solo personas adultas pueden tener este sobre peso si no también adolescentes niños, las enfermedades crónicas que ocasiona la obesidad en los adultos mayores es; la arteroesclerosis, esto puede llegar a causar infarto, diabetes de tipo 2, la hipertensión arterial y llega a ciertos tumores malignos.

En nuestro país las causas de una alimentación crónica son por errores de limitaciones en el acceso de alimento. Por qué al ingerir alimentos adquieren demasiado combinaciones de hierro proteínas y algunas vitaminas más, que su cuerpo ya tiene y no necesita más.

Educación sanitaria nutricional a la promoción de la salud

Investigando más recopilamos que la promoción de la salud ayuda a facilitar todas las decisiones de la población, con tal que las decisiones sean correctas y fáciles a la hora de tomarlas. La promoción de la salud OMS nos permite mejorar nuestro control de salud. Empezando de un proceso político y social que nos va a fortalecer nuestras habilidades.

Uno de los procesos de una educación nutricional es, tener conocimiento de todos los conocimientos, como también que logremos identificar todas las características ya sea el olor el sabor, la textura, la forma, y también que tomemos en cuenta, cual es la importancia nutritiva, otros procesos que siempre debemos llevar en cuenta es la preparación culinaria y siempre debemos tener en cuenta los alimentos y tener una buena dieta.

Siempre hay que tomar en cuenta que nosotros somos personas artífices de nuestra propia evolución y que somos capaces de poder procesar la información que nos brindan y podemos seleccionar y podemos adaptarnos a cualquier circunstancias.

Nosotros debemos de consumir numerosas proteínas que nos ayudara en el funcionamiento de nuestro organismo, nosotros debemos de consumir adecuadamente alimentos que aparecen en el plato del buen comer donde hay nos plantea siete grupos de alimentos que nos brinda una alimentación adecuada y saludable.

Conclusión

En este ensayo abarcamos varios temas que nos ayudó ya se ha en resolver dudas, como también nos ayudó para tener más conocimiento de la alimentación.

En este ensayo vimos que es muy importante tener una buena alimentación por que mantenemos una vida saludable aparte de llevar una vida sana debemos de tener una buena dieta para tener un vida saludable y tener ánimos es sinónimo de una buena salud.

REFERENCIA

1.- Manual de la educación nutricional en la prevención y promoción de la salud

Autor: Consuelo López Nomdedeu

2.- Guía de la alimentación y la nutrición en México

Autor: Héctor Bourges Rodríguez