

Nombre del alumno:

Merli Magaly Mejía Escalante

Nombre del profesor:

Lic. Gabriela Eunice García

Licenciatura:

Enfermería 3° semestre grupo "B"

Materia:

Nutrición Clínica

Nombre del trabajo: PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del ensayo: nutrición en México

INTRODUCCION

En este tema se hablara sobre la nutrición en nuestro país como es que se sabe y también sobre la mala alimentación que hoy en día hace que en niños de preescolar se presente la mala alimentación y hablara sobre la labor del enfermero para poder promocionar y prevenir la desnutrición y los factores de nuestra mala alimentación. Un dato interesante nosotros podemos prevenir cualquier cosa solo con cambiar nuestra alimentación y poder variarla de acuerdo al programa EDALNU.

Una buena nutrición se logra sólo cuando todos los factores citados son propicios. Por supuesto, una buena nutrición exige una buena alimentación. Quien se alimenta mal no puede tener una buena nutrición, pero como en ésta intervienen muchos otros elementos, una buena alimentación no basta para tener una buena nutrición.

¿COMO PREVENIR LA MALA ALIMENTACION A TRAVÉS DE UNA BUENA NUTRICIÓN?

En México se presenta muchos problemas ya que la falta de la alimentación hace que muchas personas estén mal sus pesos. Alimento y nutrición son muy diferentes la alimentación proviene de algo básico para nuestro organismo y la nutrición puede cambiar su factor por tener problemas ya sea emocionalmente o físico y también por no saber llevar una dieta correcta, estos son los datos que se presentan en México.

El hambre "avisa" al organismo que necesita reponer su provisión de nutrimentos y la saciedad le indica que dicha provisión ha sido debidamente satisfecha. El hambre y la saciedad son de una precisión sorprendente para controlar la cantidad de alimentos que se ingiere de manera que equivalga al requerimiento energético.

Se realiza una encuesta para saber el porcentaje de la nutrición en nuestro país y él porque es una enfermedad y se debe de considerar una enfermedad la desnutrición. Es vista a través de la falta de la buena alimentación años atrás hicieron unos estudios y salió que México y sus estados están bajos pero sucede esos por la falta de conocimiento que no tienen varias familias como se debiese combinar las comidas y se ve más en los niños de preescolar en su crecimiento y se realizaron estudios sobre los tamaños y salió el 50% decrecimiento por eso es importante que los profesionales en enfermería promuevan como combinar los alimentos y entre el plato del buen comer donde podemos obtener el hierro y las vitaminas. Otros casos serian la anemia son es un problema muy común y sucede por la mala combinación de los alimentos y se comienza a notar en la infancia y eso puede llevar a consecuencias muy severas como podría ser manchas en la piel.

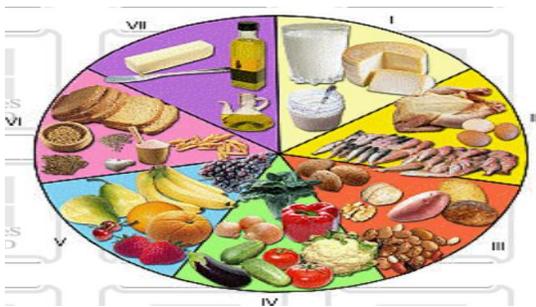
Pobreza, urbanización, cambio climático y adopciones alimentarias mal informadas están resultando en dietas perjudiciales: niños de preescolar padecen desnutrición pero como se podría evitar eso con nuestro país proveer y atender los lugares con alto riesgo con la ayuda del personal de salud para orientar a todo aquel que quiera cuidar de sus salud y de su cuerpo y así saber que ingerir porque también nuestro cuerpo necesita de calorías y como saber cuánto necesita y donde lo podemos encontrar es muy lamentable ver a nuestro país que pase por estos tipos de situaciones que cantidad de niños no sean bien alimentados por la falta de recursos o bien sea por la falta de conocimiento.

A continuación se hablara sobre la importancia y el trabajo que debe de hacer el personal de enfermería para promover estos tipos de problemas a los que se enfrenta nuestro país.

La labor del profesional sanitario

Como antes ya mencionado los profesionales de enfermería se encargan de promover la salud en comunidad para que todos los habitantes estén atentos a cómo debe de ser la buena alimentación que hace un enfermero previene y promueve la salud y lo hace por medio de pláticas y como empezó esto. En la década de 1960 nació en España, bajo los auspicios de UNICEF, y con la asistencia técnica de la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y de la OMS, el primer programa de educación nutricional: Programa EDALNU, este programa fue una gran ayuda porque ya traía su plan para promover la alimentación y los españoles lo estaban llevando a cabo y realizaron la primera guía de alimentación la cual fue la rueda de los 7 grupos de alimentos y por medio de eso el enfermero previene con pláticas como variar la comida, dentro de eso también existe otro factor muy importante que es la pirámide de NAOS estilo de vida saludable con esto el personal sanitario debe de conocer las estrategias para plantearlas ya que previene la obesidad y realizando ejercicios.

El personal sanitario debe actuar como atención primaria para llevar a cabo la educación nutricional, los padres deben de ser la primera ayuda para que el niño pueda tener una buena alimentación desde pequeños y así evitar muchas enfermedades. Uno elige como vivir y también el estilo de vida que queremos llevar, debemos ver que es lo que nos conviene para nuestra salud y que es lo que no conviene para la salud.



La imagen se puede ver los 7 grupos que fueron creados por los españoles para tener una buena alimentación y ya bien mencionado se puede conocer a través del personal de salud que esa es nuestra labor promover y prevenir enfermedades y más que es la salud es lo que nosotros deberíamos tener en cuenta.

CONCLUSIÓN

El tema ya mencionado es de importancia es momento que seamos conscientes de los actos que estemos haciendo con nuestra salud y con nuestro alimento y es un tema que ayudad al personal sanitario a estar más preparados y presarse mas para seguir previniendo desnutrición en nuestro país.

Conocer sobre la buena alimentación de nuestro cuerpo es algo esencial u fundamental así como saber cuáles son los porcentajes que cada año sube con el problema de la salud, gracias al programa que salió se pude realizar las combinaciones de comidas y así saber de dónde se puede obtener las vitaminas.

BIBLIOGRAFIA

www.eufic.org

Ávila Curiel, A., A. Chávez Villasana y T. Shama Levy, *Encuesta urbana de Alimentación y nutrición en la zona metropolitana de la Ciudad de México*, Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, 1995.