

(Importancia de la Nutrición)

**(NUTRICION CLINICA)
(GABRIELA EUNICE GARCIA)**

PRESENTA EL ALUMNO:

**(DEYLI BERENICE VELAZQUEZ
VELAZQUEZ)**

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

(3°CUATRIMESTRE "B" LIC.EN EFERMERIA_)

FRA.COMALAPA CHIS.

28 DE JUNIO DEL 2020

INTROCDUCION

Hablará sobre la nutrición en México y su importancia también de la labor del personal de enfermería, para promocionar y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación y como la nutrición es algo importante para la prevención de problemas de alimentación y así evitar desde el inicio problemas nutricionales.

La importancia de la nutrición ayudará a mantener un buen funcionamiento adecuado en nuestro cuerpo.

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales, se define como el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen se utilizan y excretan las sustancias nutritivas

Desarrollo

La nutrición en México no es solo importante sino esencial para la mejora de la sociedad y su sano crecimiento. Desde la antigüedad el hombre ha tratado de mejorar el rendimiento físico mediante la alimentación.

Pero sólo en los últimos 25 años la investigación ha demostrado claramente la importancia de la nutrición en el deporte y esto ha aumentado la preocupación entre los deportistas por conseguir un estado nutricional óptimo que, junto con el adecuado entrenamiento, les permita alcanzar el máximo rendimiento.

Además, la selección de una dieta adecuada es algo imprescindible para conseguir el mejor estado de salud pensando no sólo en el momento de la competición sino también en etapas posteriores de la vida.

Los atletas representan uno de los pocos estratos de la población de los países desarrollados sustancialmente sedentarias, cuyo gasto energético es muy elevado. Para hacer frente a esta mayor demanda energética es necesario aumentar cuantitativamente el consumo de alimentos, pero, esto lógicamente dependerá de muchos factores: del deportista, del tipo e intensidad del deporte realizado, del momento deportivo (entrenamiento, descanso), etc.

Es importante mantener un buen estado nutricional y unas óptimas condiciones de reserva de energía y nutrientes que permitan afrontar con garantía el momento de la competición.

Cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que, condicionan nuestro estado de salud, para bien y en ocasiones también para mal.

Las deficiencias de hierro, yodo o vitamina A, todavía afectan a una gran parte de la población especialmente en países emergentes. En los países desarrollados, las más prevalentes son sin embargo las denominadas enfermedades de la abundancia o enfermedades crónicas degenerativas (ECD) (obesidad, diabetes, Enfermedad cardiovascular (ECV), hipertensión arterial (HTA), osteoporosis, algunos tipos de cáncer. En las que la dieta y sus componentes, nutrientes y no nutrientes, pueden estar implicados, como factores de protección o de riesgo.

La importancia de la nutrición ayudará a mantener un buen funcionamiento adecuado en nuestro cuerpo.

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 se utilizan y excretan las sustancias nutritivas

Sustancias nutritivas son conocidas como nutrimentos que se definen como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación

La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos.

Todos los seres humanos estamos a dieta a diario la diferencia radica en el tipo de dieta que debe consumir cada persona con base en la edad, el sexo, la estatura, el peso, la condición clínica, económica, y social.

Los nutrimentos para la nutrición humana,

Todos los nutrimentos son importantes, no hay ni buenos ni malos, además si uno de éstos no está presente, es suficiente para que la persona enferme o muera.

Cada nutrimento es diferente y la cantidad que se necesita también.

La velocidad con la que un nutrimento se absorbe en el organismo es también diferente de un caso a otro y ello determina la urgencia con que debe obtenerse. Los más importantes para el cuerpo son el oxígeno y el agua, ya que sin ellos moriríamos.

Labor de la personal enfermera para promoción y prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación

Enfermería tiene un perfil profesional idóneo para participar en la consecución de un adecuado estado nutricional de la población sana y enferma.

La mal nutrición es un grave problema que se encuentra en hospitales y en Atención Primaria. Existen numerosas patologías relacionadas con la alimentación, algunas intervenciones enfermeras pueden solucionar esto. Además, se puede realizar desde hospitales y centros educativos o de salud.

La enfermera representa un elemento fundamental y necesario para modificar el comportamiento alimentario de las personas, como refería Florence Nightingale, una autora clásica con gran influencia en la enfermería moderna, al considerar que la alimentación tenía un papel importante en el buen cuidado de las personas enfermas.

La personal enfermera

Se encarga del cuidado de las personas desde su ingreso hasta su alta hospitalaria, siendo la alimentación un cuidado básico que se debe efectuar durante ese tiempo.

“Labor del personal enfermera”

Valorar la situación de la nutrición.

Identificar si existen intervenciones de enfermería enfocadas a conseguir un correcto estado nutricional de la población sana y enferma.

Determinar la importancia de la formación en alimentación y Nutrición de los profesionales de enfermería.

Conclusión

El personal enfermería tiene un papel fundamental en relación a la nutrición ya que es de suma importancia llevar un control de la alimentación de los pacientes desde el momento de ingreso hasta su salida.

Y que en nuestro país la nutrición es fundamental para así prevenir las enfermedades crónicas degenerativas como la obesidad, diabetes, Enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, etc.

CITAS, FUENTES Y REFERENCIA:

Libro nutrición

Antología Manual de Nutrición y Dietética

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