

MATERIA:

NUTRICION CLINICA

DOCENTE:

**GABRIELA EUNICE
GARCIA ESPINOZA**

ACTIVIDAD: ENSAYO

PRESENTA:

**DARBIN ELY ROBLERO
SOTO**

**FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS; 28 DE
JUNIO DE 2020**

En México prevalecen índices elevados de desnutrición, mientras aumentan las manifestaciones de

Mala nutrición por exceso, México es un territorio muy vasto con las condiciones adecuadas para obtener múltiples recursos alimenticios, los problemas de obesidad y desnutrición existentes en el país son de gran importancia debido a su alta incidencia en la población.

La nutrición en México no es sólo un problema de alimentación, sino de educación.

La promoción de la salud ha sido definida como “el proceso que permite a las personas incrementar el control de su Salud para mejorarla”.

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. El reto de la salud pública en el momento actual, a nuestro juicio, se encuentra en la motivación profunda del individuo para que haga del valor salud una de sus aspiraciones.

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.
- Importancia del empoderamiento del individuo en el marco de promoción de la salud.
- 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.

Papel de la enfermera en la alimentación y nutrición del paciente

Muchas de las teóricas enfermeras, como Virginia Henderson, dentro de sus 14 necesidades básicas o Callista Roy, dentro de sus patrones funcionales, señalan la alimentación y la nutrición como uno de los pilares de la salud del ser humano.

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Muchas de las teóricas enfermeras, como Virginia Henderson, dentro de sus 14 necesidades básicas o Callista Roy, dentro de sus patrones funcionales, señalan la alimentación y la nutrición como uno de los pilares de la salud del ser humano. Por tanto; el papel de la enfermera, proporcionando al paciente los conocimientos necesarios en este aspecto, es muy importante.

Palabras clave: enfermería, educación nutricional, educación alimentaria.

NUTRICION, ALIMENTACION Y EDUCACION NUTRICIONAL

La alimentación es el proceso voluntario por el cual ingerimos alimentos; a diferencia de la nutrición, que es el proceso involuntario, por el cual, nuestro organismo absorbe los nutrientes de estos alimentos para que puedan cumplir sus funciones en el mismo. Por tanto, si no hay patología la nutrición depende de la alimentación, es decir, nuestro cuerpo absorberá los nutrientes de los alimentos que ingerimos, y es esto lo que debemos conseguir, que el paciente realice una buena alimentación, equilibrada y sana, para que su nivel de salud aumente. Esto lo conseguiremos a través de la llamada educación alimentaria y nutricional.

EL PAPEL DEL ENFERMERO

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. Cada enfermero deberá adaptar el plan a cada paciente y cuidador utilizando todo o parte del plan sugerido y completarlo con sus propias aportaciones.

Basándonos en el proceso de atención de enfermería (PAE), lo primero realizaremos una valoración del paciente a través de diferentes métodos como la entrevista, la exploración física, análisis clínicos, para así conocer su estado físico, antropomórfico, su estado económico, social, sus influencias culturales y de gustos en cuanto a la alimentación, sus redes de apoyo, conocer a que está dispuesto, su motivación.

Prevención

El Proceso de la educación nutricional va de:

- Conocimiento del alimento.
- Identificación de sus características: olor, sabor, textura, forma, consideraciones sobre su Importancia nutritiva.
- Preparación culinaria y presentación.

En el marco del Programa EDALNU se realizaron numerosas publicaciones y se preparó la primera guía alimentaria española: La rueda de

los siete grupos de alimentos , cuyo objetivo era facilitar al consumidor una alimentación saludable a partir de la elección de alimentos de todos los sectores de la rueda.

Una alimentación saludable aporta vitaminas y minerales antioxidantes, fibra, grasas saludables, proteínas vegetales que son necesarios para conservar la salud del cuerpo.

La obesidad, hipertensión y diabetes son enfermedades que tienen base en una malnutrición, es decir, una alimentación con exceso de calorías pero pobre en nutrientes. La exposición a pesticidas debilita el sistema inmunológico que se encarga de defender al cuerpo y aumenta la probabilidad del desarrollo de enfermedades, Alimentos con mayor contenido de antioxidantes y la ausencia de químicos y procesos artificiales resulta en un sistema inmune más fuerte y un cuerpo más sano.

Obesidad y Diabetes

Los alimentos ecológicos son pobres en energía y ricos en nutrientes.

Permitiendo terminar con la malnutrición producida por los productos procesados ricos en calorías, azúcares y grasas que conducen a la obesidad.

Los alimentos provenientes de la naturaleza son libres de azúcares refinados y ricos en fibra.

Lo cual permite que la azúcar y la insulina en el cuerpo no realicen picos durante el día y mejore el control de la azúcar en sangre.

Esto es especialmente útil en personas con obesidad y diabetes para la prevención de enfermedades cardiovasculares como las producidas por el colesterol alto.

Colesterol

Una alimentación ecológica aumenta el omega 3 proveniente de pescados, semillas, frutos secos incrementando el colesterol bueno.

El mayor contenido en omega 3 de los alimentos orgánicos tiene relación con el cambio de alimentación de los animales, lo cual influye en la calidad nutricional del suelo.

Conclusión

Una alimentación que incluya el consumo diario de frutas, vegetales y lácteos está asociada a un menor riesgo de padecer enfermedad coronaria y otras enfermedades crónicas, también ayuda a reducir significativamente la presión sanguínea en personas con hipertensión arterial”

Fuentes

1. _La educación nutricional en la prevención y promoción de la salud

CONSUELO LÓPEZ NOMDEDEU

2. <https://www.ecoportal.net/alimentacion/dieta/como-prevenir-enfermedades-con-una-alimentacion-saludable-y-organica/>