



Nombre de alumno: Mari Bella Pascual Juan

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Epidemiología

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de octubre
del 2022.

DIETA Y SALUD

Introducción

Como sabemos la salud es lo primordial en el ser humano ya que de ahí se derivan todo nuestro bienestar, y no solamente la salud en cuanto el físico sino también los psicológico y lo social.

En este caso en el estado físico entra lo que es la alimentación, que al igual es un punto muy importante. En el ámbito de salud es uno de las principales preocupaciones hacia los pacientes, ya que debido a una mala alimentación se derivan diversas enfermedades, y al no controlar esta parte se seguirán desatando muchos problemas más. Hablaremos sobre las dietas, que es un método de alimentación muy efectivo, para poder llevar el control de alimentos que debe de consumir una persona, tomando en cuenta sus complexiones y rasgos como; edad, peso, talla, etc. Todo esto se ve implicado no solo en el área de salud sino en la vida cotidiana de una persona.

El alimento es fundamental en la vida de cualquier persona, pero, ¿te alimentas bien?, eso no quiere decir el a cantidad que uno come sino en lo bueno que come, en cuanto a nutrientes como vitaminas y minerales. Ya que esto es lo que nuestro cuerpo necesita y muchas veces en los alimentos que consumimos no abarca tanto esto, así como en proteínas, lípidos y carbohidratos, es decir, la manera de alimentarse debe ser balanceada, que los alimentos que consumamos contengas ciertas porciones de cada uno de estos nutrientes.

Y ahí es donde se implementa la llamada “dieta”, que es la suma de los alimentos que realiza una persona, existen diversos tipos de dietas, algunos de ellos son:

- Dieta de líquidos claros: que estas se utilizan en el periodo posquirúrgico inmediato.
- Dieta de líquidos generales: Sirve para personas con problemas de deglución y masticación, o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.
- Dietas de pures.
- Dietas suaves: Px con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución.
- Dietas blandas: Incluye alimentos preparados con muy poca grasa o aceites, especias y condimentos.

Entendemos la importancia que tiene esto para el área de salud, ya que esto se lleva a cabo dentro de un hospital, y dentro de esto se lleva el control de alimentos para cada px, ya que cada uno presenta distinta patología y requiere de una alimentación especial, desde un neonato hasta un adulto mayor, ya que sus organismos son muy complejos.

Fuera del hospital ya sería nutrición comunitaria, que son las intervenciones nutricionales vinculadas al área de salud, donde nosotros como enfermeros intervenimos con lo que es el fomento y promoción a la salud.

Donde nuestro deber es darle promover a las personas a una alimentación sana, dándoles platicas y enseñando técnicas de limpieza para sus alimentos. Debemos de entender que no todos tenemos la posibilidad de poder conllevar lo que es una dieta adecuada ya que también influye mucho lo que es la economía, la religión, las costumbres, pero nos podemos adaptar de acuerdo a nuestras condiciones posibles.

Dentro de esto también se relaciona la epidemiología, ya que si hablamos de da promoción a la salud nos referimos a una comunidad o sociedad, donde de cualquier manera existirán diversos factores de riesgo para contraer alguna enfermedad, por eso es importante cuidar cada punto importante para mantener nuestra salud lo mejor posible.

CONCLUSIÓN

La enfermería cuenta con un papel muy importante dentro del área de salud, ya que nuestra labor es mantener y cuidar a nuestros pacientes con mucho humanismo i empatía, por lo mismo hay que velar por mejorar los hábitos de cuidados de nuestros pacientes, ya que así en cuanto les den de alta y regresen a su casa, sepan cómo cuidarse y prevenir diversas patologías derivada de malos hábitos.

Es importante cuidar mucho la parte de la salud pública ya que esto es fundamental, ¿qué es la salud pública? Es la ciencia y el arte de prevenir las enfermedades, prolongar la vida y promover la salud mental y física, la eficiencia a través de los esfuerzos organizados por la comunidad.

FUENTE BIBLIOGRÁFICA

UDS. (15 de octubre del 2022). UDS Antología de epidemiología

Obtenido de

[https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/bf2da95ccbc8672e2a99a5af5c363984-LC-LEN404 EPIDEMIOLOGIA.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/bf2da95ccbc8672e2a99a5af5c363984-LC-LEN404%20EPIDEMIOLOGIA.pdf)