

Conocimiento y prácticas alimentarias en la prevención de la obesidad: un estudio en alumnos de enfermería

ALUMNAS:

ESCOBEDO GÓMEZ JAZMIN

HERNÁNDEZ ROBLERO ESTRELLA LIZETH

PEREYRA CALVO CAROL DENISSE

SÁNCHEZ MORALES YARENI GRISEL

VELÁZQUEZ SAENZ ANDY MICHEL.

TEMA: OBESIDAD.

PARCIAL: CUARTO.

MATERIA: EPIDEMIOLOGÍA.

MAESTRO: DRA. CÓRDOVA SÁNCHEZ KRISNA MIDORI

LICENCIATURA: ENFERMERÍA.

CUATRIMESTRE: CUARTO.

Frontera Comalapa, Chiapas a 26 de noviembre del 2024

Introducción

La alimentación es un aspecto fundamental para mantener una buena salud y calidad de vida por lo tanto es fundamental entender la importancia de la información alimentaria y nutricional la información alimentaria se refiere a la etiqueta nutricional y la información que se proporciona sobre los alimentos, mientras que la información nutricional se refiere a la ciencia que estudia la relación entre la alimentación y la salud.

Una alimentación saludable es clave para prevenir la obesidad y mantener un peso saludable las características de una alimentación saludable debe ser equilibrada, variada y adecuada a las necesidades individuales el plato del buen comer es una herramienta visual que nos muestra cómo distribuir los diferentes grupos de alimentos en nuestra dieta.

Finalmente, el índice de Masa Corporal (IMC) es una herramienta que nos permite evaluar nuestro peso en relación con nuestra altura. El IMC es una medida importante para determinar el riesgo de enfermedades relacionadas con el peso, incluyendo la obesidad la obesidad es un problema de salud pública creciente en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 1.900 millones de adultos tienen sobrepeso, y de ellos, más de 650 millones son obesos la obesidad aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardíacas.

Conocimiento y prácticas alimentarias en la prevención de la obesidad: un estudio en alumnos de enfermería

Objetivo general: Evaluar la alimentación y el conocimiento sobre la obesidad de los alumnos del primer cuatrimestre licenciatura en enfermería, turno matutino, de la universidad del sureste relacionando su conocimiento con la prevención de la enfermedad y la promoción de una alimentación saludable.

Objetivo específico:

- 1) Identificar los hábitos alimenticios de los alumnos
- 2) Evaluar el nivel de conocimiento de los alumnos sobre la obesidad y su prevención
- 3) Promover hábitos alimentarios saludables entre los alumnos

MARCO TEÓRICO

Información nutricional

La información nutricional de un alimento se refiere a su valor energético y determinados nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

Aunque la información nutricional será obligatoria a partir del 13 de diciembre de 2016, muchos productos ya la han incorporado de forma voluntaria de acuerdo con lo establecido en la nueva normativa. Si se realiza una declaración nutricional o de propiedades saludables o bien se trata de alimentos enriquecidos, es obligatorio realizar la información nutricional de acuerdo con lo establecido en el Reglamento sobre información alimentaria facilitada al consumidor.

Qué debe incluir

La información nutricional obligatoria debe incluir, por este orden: valor energético (expresado en Kilojulios -kJ- y Kilocalorías -kcal-) y cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100g/100ml	
Valor energético	
Grasas	
de las cuales:	
- Saturadas	
Hidratos de carbono	
de los cuales:	
- Azúcares	
Proteínas	
Sal	

La información nutricional obligatoria también puede completarse con la indicación de la cantidad de una o varias de las siguientes sustancias: grasas mono insaturadas, grasas poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas y minerales (presentes en cantidades significativas).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100g/100ml	
Valor energético	
Grasas	
de las cuales:	
- Saturadas	
- Monoinsaturadas	
- Poliinsaturadas	
Hidratos de carbono	
de los cuales:	
- Azúcares	
- Polialcoholes	
- Almidón	
Fibra alimentaria	
Proteínas	
Sal	
Vitaminas y minerales	

Es importante saber que la tabla de información nutricional es una lista cerrada de valor energético y de nutrientes y que no puede completarse con ninguna otra información nutricional. El tamaño de letra mínimo es aplicable a la información nutricional. Cuando en

el alimento envasado figure la información nutricional obligatoria podrá repetirse en el campo visual principal la siguiente información:

- El valor energético o
- El valor energético junto con el contenido de grasas, grasas saturadas, azúcares y sal.

Las vitaminas y minerales pueden indicarse en la etiqueta en caso de que estén presentes en cantidades significativas. Se considera cantidad significativa:

El 15 % de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos suministrados por 100 g o 100 ml en el caso de los productos distintos de las bebidas;

El 7,5 % de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos suministrados por 100 ml en el caso de las bebidas, o

El 15 % de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos por porción, si el envase solamente contiene una porción.

Presentación

Toda la información nutricional figurará en el mismo campo visual. Se presentará junta en un formato claro en forma de tabla con las cifras en columna y en el orden indicado anteriormente. Si el espacio no lo permite, la información figurará en formato lineal.

En los casos en los que el valor energético o la cantidad de nutrientes de un producto sea insignificante, la información sobre dichos elementos podrá sustituirse por una declaración del tipo: “contiene cantidades insignificantes de...” que aparecerá indicada al lado de la información nutricional.

Información alimentaria

La información alimentaria es la información relativa a un alimento y puesta a disposición del consumidor final por medio de una etiqueta, otro material de acompañamiento, o cualquier otro medio, incluyendo herramientas tecnológicas modernas o la comunicación verbal.

Se considera “etiquetado” todas las menciones, indicaciones, marcas de fábrica o comerciales, dibujos o signos relacionados con un producto alimenticio que figuren en cualquier envase, documento, rótulo, etiqueta, faja o collar que acompañan un producto alimentario o se refieran.

El etiquetado es el principal medio de comunicación entre los productores y el consumidor, y nos permite conocer el alimento, su origen, su modo de conservación, los ingredientes que lo componen o los nutrientes que aportan a nuestra dieta.

El etiquetado de los alimentos:

- Es una herramienta imprescindible para tener una alimentación saludable y responsable.
- Nos ayuda a tomar decisiones que se adapten a las necesidades y preferencias individuales.
- Nos informa sobre sustancias que causan alergias o intolerancias.
- Nos ayuda a comprar productos y elegir las alternativas más adecuadas.

Por lo tanto, para tener una dieta saludable y realizar compras seguras, debemos fijarnos en el etiquetado de los alimentos a la hora de comprarlos o consumirlos. En él está la clave para saber lo que comemos.

En los alimentos envasados la información alimentaria tiene que ir a la etiqueta. Se entiende por etiqueta los letreros, marcas comerciales o de fábrica, signos, dibujos u otras descripciones, escritos, impresos, estarcidos, marcados, grabados o estampados en un embalaje o envase alimentario, o que acompañe el mismo.

El Reglamento 1169/2011 regula la información alimentaria facilitada al consumidor y nos asegura comprender de forma sencilla y clara toda la información relativa a los alimentos que consumimos. Tiene como finalidad proteger la salud de los consumidores y garantizar su derecho a la información para así poder tomar decisiones consecuentes y responsables.

Determinados sectores alimentarios tienen, además, normativas que regulan aspectos específicos también relativos al etiquetado. Así pues, según el producto de que se trate a parte del Reglamento de información alimentaria al consumidor (Reglamento 1169/2011) se debe comprobar si existe normativa específica para el etiquetado de cualquier producto alimenticio.

Característica de la alimentación saludable

La alimentación saludable es un pilar fundamental para mantener una buena salud física y mental. Sus características principales incluyen:

1. Equilibrio

Combina los diferentes grupos de alimentos en proporciones adecuadas: carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales. No excluye grupos de alimentos esenciales, salvo en casos de necesidades específicas (por ejemplo, alergias o intolerancias).

2. Variedad

Incluye alimentos de distintos tipos y colores para garantizar la ingesta de una amplia gama de nutrientes.

Promueve el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, carnes magras, pescados y lácteos.

3. Moderación

Evita excesos en el consumo de alimentos altos en azúcar, sodio, grasas saturadas y trans.

Controla las porciones y fomenta hábitos de consumo consciente.

4. Adecuación

Se adapta a las necesidades individuales: edad, género, actividad física, condiciones de salud y preferencias culturales o personales. Es flexible y sostenible a largo plazo.

5. Naturalidad

Favorece alimentos frescos y mínimamente procesados.

Reduce el consumo de productos ultra procesados y bebidas azucaradas.

6. Hidratación

Incluye una ingesta adecuada de agua como principal fuente de hidratación.

Limita el consumo de bebidas alcohólicas y azucaradas.

7. Respeto por los horarios

Mantiene horarios regulares para las comidas, evitando largos periodos de ayuno o comer en exceso.

8. Sostenibilidad

Promueve prácticas alimentarias que beneficien tanto a la salud como al medio ambiente (por ejemplo, elegir alimentos locales y de temporada).

Adoptar una alimentación saludable no solo previene enfermedades crónicas (como la diabetes, la hipertensión o la obesidad), sino que también mejora la calidad de vida y la longevidad.

Plato del Buen Comer

Como muchos sabemos, la nutrición diaria es la base de lo que somos; si nos nutrimos bien y ejercitamos nuestro cuerpo regularmente tendremos una vida llena de salud y bienestar. El plato del buen comer clasifica a los alimentos en tres grupos de acuerdo con los requerimientos del organismo. Todos los grupos son igual de importantes, ya que los tres son necesarios para estar sano. La Secretaría de Salud de México creó el Plato del Buen Comer como parte de una estrategia para promover una alimentación saludable y combatir la malnutrición. El Plato del Buen Comer es una guía alimentaria que se basa en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005. Su diseño sencillo y atractivo lo ha convertido en una herramienta muy utilizada para educar sobre una dieta equilibrada. La finalidad del plato del buen comer es lograr que las personas que tienen una alimentación saludable la conserven, además de reorientar los patrones alimentarios deficientes hacia otros más saludables que les permitan no sólo recuperar su peso normal, sino que les ayude a prevenir enfermedades y a mantenerse saludables; en el caso de pacientes con obesidad, diabetes, o algún tipo de enfermedad crónica que sea muy dañina para su salud, el plato del buen comer es de gran ayuda para poder llevar una alimentación saludable que ayude con la pronta recuperación del paciente.

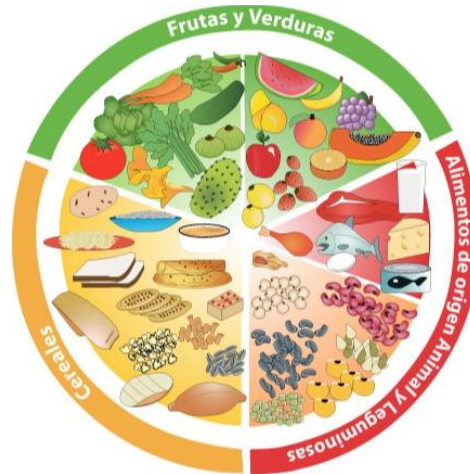


Imagen ilustrativa del plato del buen comer

En el plato del buen comer se encuentran los 3 grupos que lo conforman y cada uno de ellos utiliza un color para indicar la cantidad de cada grupo de alimentos que se debe consumir: el verde lo ocupan las verduras y frutas, por ejemplo, la manzana, naranja, plátano, etc., y su beneficio es que son una rica fuente de vitaminas, minerales, agua y fibra, y reducen el riesgo de padecer hipertensión, enfermedad coronaria, entre otras. Los alimentos de este color deben consumirse en mayor cantidad. El segundo grupo es de color amarillo y son los cereales, por ejemplo, el pan, tortilla, galletas, pastas, arroz, elote, papa, etc., su beneficio es que son una fuente de energía, proporcionan hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra, en su forma integral reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, es decir, enfermedades del corazón, los alimentos de este color deben consumirse en cantidad suficiente. Y el tercer grupo es el color rojo y son las leguminosas y alimentos de origen animal, por ejemplo, frijoles, habas, lentejas, garbanzos, pescado, pollo, res, huevo, lácteos, etc., su beneficio es proporcionar proteínas, vitaminas y minerales, aunque es recomendable moderar el consumo de carnes rojas y huevo, los alimentos de este color deben consumirse de forma moderada. De manera resumida el plato del buen comer funciona como un semáforo alimenticio que va desde los alimentos que se deben consumir con más frecuencia hasta lo que se deben consumir de manera moderada, además, de que los colores de cada grupo también indican

los nutrientes que tienen, es decir, los alimentos rojos tienen más antioxidantes y los alimentos amarillos y verdes protegen el corazón, por otro lado, los alimentos blancos controlan los niveles de colesterol y los alimentos morados protegen el sistema urinario. Para que cualquier persona pueda tener una alimentación saludable, se recomienda, incluir al menos un alimento de cada grupo en cada comida, variar los alimentos de un día a otro, consumir grasas, azúcar, y sal con moderación, preferir aceites vegetales en vez de manteca, mantequilla, o margarina. El Plato del Buen Comer es una guía de partida, por lo que las comidas y porciones pueden variar según el estilo de vida, edad, estatura, sexo, enfermedades, alergias, actividad física, entre otras cosas. Para una orientación más personalizada, se recomienda acudir a un profesional de la salud. Y como dato adicional, un plato colorido es más llamativo y completo nutricionalmente.



IMC

El índice de masa corporal (IMC) es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros. El IMC es un método de evaluación fácil y económica para la categoría de peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad. El IMC no mide la grasa corporal directamente, pero el IMC se correlaciona moderadamente con medidas más directas de la grasa corporal 1, 2,3.

¿Cómo se usa el IMC?

El IMC se usa como una herramienta de detección, pero no diagnostica la grasa corporal ni la salud de un individuo¹⁰. Para determinar si el exceso de peso es un riesgo para la salud, un proveedor de atención médica necesitará realizar evaluaciones adicionales. Estas evaluaciones pueden incluir la medición del grosor de los pliegues cutáneos, evaluaciones de la alimentación, la actividad física, y los antecedentes familiares.

¿Por qué se usa el IMC para medir el sobrepeso y la obesidad?

Debido a que el cálculo solo requiere la estatura y el peso, el IMC es una herramienta económica y fácil de usar.

¿Cómo se calcula el IMC?

El IMC se calcula de la misma manera tanto para adultos como para niños. El cálculo se basa en la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (kg.)}}{\text{ESTATURA (m)}^2}$$

¿Cómo se interpreta el IMC para adultos?

Para adultos de 20 años o más, el IMC se interpreta usando categorías de estado de peso estándar. Estas categorías son iguales para hombres y mujeres de todos los tipos de cuerpo y edades.

Las categorías de estado de peso estándar asociadas con los rangos de IMC para adultos se muestran en la siguiente tabla.

IMC [peso (kg)/talla ² (m)]	Clasificación de la OMS	Descripción popular
< 18.5	Bajo peso	Delgado
18.5 - 24.9	Adecuado	Aceptable
25.0 - 29.9	Sobrepeso	Sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidad grado 1	Obesidad
35.0 - 39.9	Obesidad grado 2	Obesidad
>40	Obesidad grado 2	Obesidad

¿Qué tan bueno es el IMC como indicador de la grasa corporal?

La correlación entre el IMC y la grasa corporal es bastante fuerte, pero incluso si dos personas tienen el mismo IMC, su nivel de grasa corporal puede ser diferente¹².

En general,

- Con el mismo IMC, las mujeres tienden a tener más grasa corporal que los hombres.
- Con el mismo IMC, la cantidad de grasa corporal puede ser mayor o menor según el grupo racial/étnico¹³⁻¹⁵.
- Con el mismo IMC, los adultos mayores, en promedio, tienden a tener más grasa corporal que los adultos más jóvenes.
- Con el mismo IMC, los deportistas tienen menos grasa corporal que los no deportistas.

Conocimiento y prácticas Alimentarias en la prevención de la obesidad: un estudio en alumnos de enfermería.

Objetivo general: Evaluar la alimentación y el conocimiento sobre la obesidad de los alumnos del primer cuatrimestre licenciatura en enfermería, turno matutino, de la universidad del sureste relacionado su conocimiento con la prevención de la enfermedad y la promoción de una alimentación saludable.

Objetivo específico:

- 1) Identificar los hábitos alimenticios de los alumnos
- 2) Evaluar el nivel de conocimiento de los alumnos sobre la obesidad y su prevención
- 3) Promover hábitos alimentarios saludables entre los alumnos.

Instrucciones: Por favor responda a las siguientes preguntas de manera honesta. Sus respuestas serán confidenciales y se utilizarán únicamente con fines de investigación.

1) ¿Cuál es su edad?

- a) Menos de 18 años b) 18-25 años c) 26-35 años d) 36-45 años

2) ¿Cuál es su género?

- a) Masculino b) Femenino c) Otros d) Prefiero no decirlo

3) ¿Cuál es su nivel educativo?

- a) Universidad b) Posgrado c) Prefiero no decirlo

4) ¿Con que frecuencia consumes comidas fritas o rápidas?

- a) Nunca b) Una vez al mes c) Una vez a la semana
d) Más de una vez a la semana

5) ¿Cuántas porciones de frutas y verduras consumes al día?

- a) Ninguno b) 1-2 porciones c) 3-4 porciones d) Más de 4 porciones

6) ¿Cuántas veces al día consumes alimentos altos en azúcar (Dulces, refrescos, etc.)?

a) Ninguna b) Una vez al día e) Dos veces al día d) Más de dos veces al día.

7) ¿Cuál crees que es la principal causa de obesidad?

a) Factores genéticos b) Mala alimentación c) Falta de ejercicio
d) Todas las anteriores.

8) ¿Sabes cuál es el índice de masa corporal (IMC) y como se calcula?

a) Si b) No c) He oído hablar de ello, pero no sé cómo se calcula

9) ¿Participarías en un programa de educación nutricional para mejorar tus hábitos alimenticios?

a) Si b) No c) Tal vez

10) ¿Crees que la promoción de una alimentación saludable puede prevenir la obesidad?

a) Si b) No C) No estoy seguro/ a

Agradecemos su participación en esta encuesta, sus respuestas son muy valiosas para nosotros, si tiene alguna pregunta o comentario, por favor no dude realizarlo al reverso de la hoja. Su opinión es muy importante

1.- Edad

Menos de 18 años: 1 alumnos

18-25 años: 8 alumnos

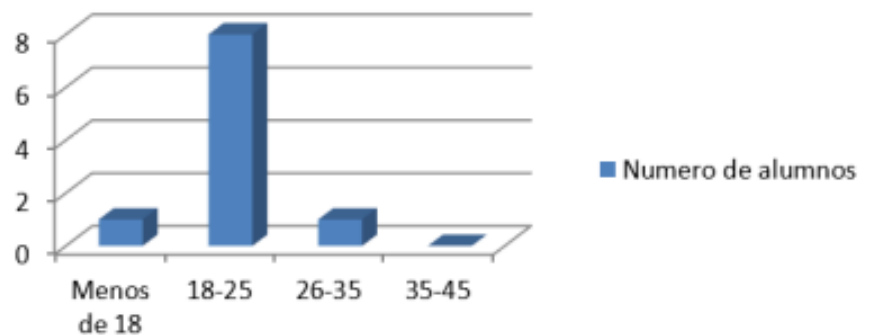
26-35 años: 1 alumnos

35-45 años: 0 alumnos

Categorías de edad	Numero de alumnos
Menos de 18	1
18-25	8
26-35	1
35-45	0

Explicación: La mayoría de los alumnos encuestados se encuentran en el rango de edad 18 a 25 años con un total de 8 alumnos. Los grupos de edad menos representados son los de menos de 18 años y 26 a 35 años con solo 1 alumno cada uno.

Edad de los entrevistados



2.- Genero

Masculino: 1 alumnos

Femenino: 9 alumnos

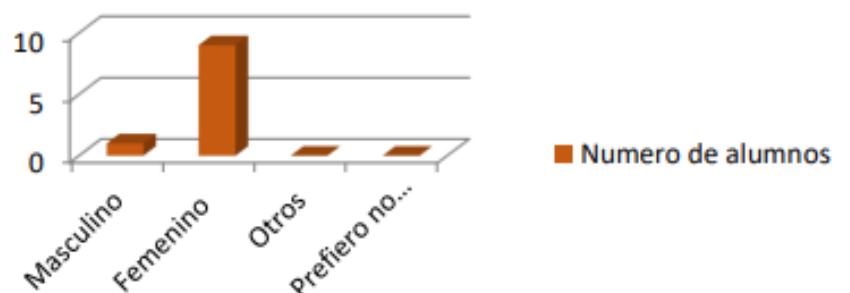
Otros: 0 alumnos

Prefiero no decirlo: 0 alumnos

Categoría de genero	Numero de alumnos
Masculino	1
Femenino	9
Otros	0
Prefiero no decirlo	0

Explicación: La mayoría de los alumnos son encuestados son del género femenino con un total de 9 alumnos. El género masculino está representado por 1 alumno.

Genero



3. Nivel educativo

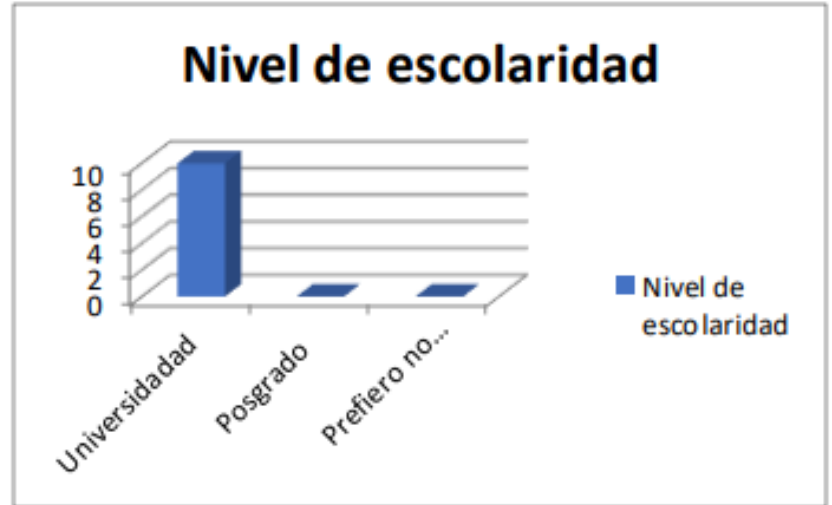
Universidad 10 Alumnos

Posgrado 0 Alumnos

Prefiero no decirlo 0 Alumnos

Nivel de escolaridad	Nivel de escolaridad
Universidad	10
Posgrado	0
Prefiero no decirlo	0

Explicación: la mayoría de los alumnos encuestados tienen un nivel educativo de universidad, con 10 alumnos no hay alumnos con posgrado



4.-Frecuencia de consumo de comidas fritas o rápidas

Nunca: 0 alumnos

Una vez al mes: 0 alumnos

Una vez a la semana: 5 alumnos

Mas de una vez ala semana: 5 alumnos

Frecuencia de consumo de comidas fritas o rapidas	Numero de alumnos
Nunca	0
Una vez al mes	0
Una vez a la semana	5
Mas de una vez ala semana	5

Explicación: la mayoría de los alumnos encuestados que consumen comida rápida o frita una vez a la semana son 5 alumnos, seguido por 5 alumnos más que consumen comidas fritas o rápidas más de una vez a la semana

FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS FRITAS O RAPIDAS

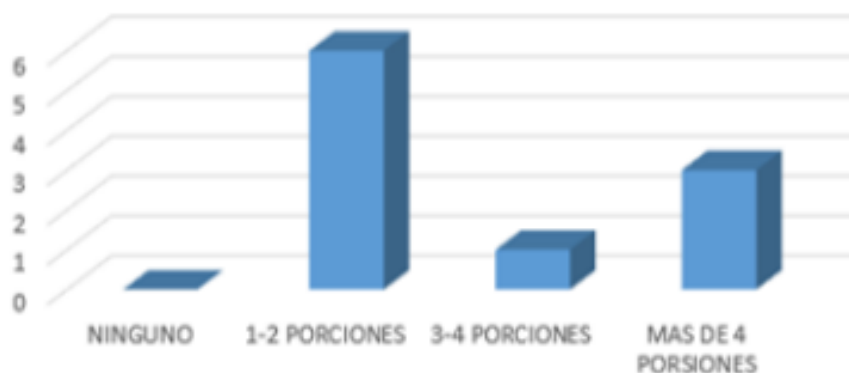


5.- Alumnos que consumen porciones de frutas y verduras al día

- Ninguno: 0
- 1-2 porciones: 6
- 3-4 porciones: 1
- Más de 4 porciones: 3

CUANTAS PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS CONSUMES AL DIA	NUMEROS DE ALUMNOS
Ninguno	0
1-2 porciones	6
3-4 porciones	1
Más de 4 porciones	3

CUANTAS PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS CONSUMES AL DIA



Explicación: La mayoría de alumnos encuestados de la universidad consumen de 1-2 porciones de frutas y verduras al día.

6.- Alumnos que consumen alimentos altos en azúcares dulces refrescos, etc.

- Ninguno: 0
- Una vez al día: 3
- Dos veces al día: 2
- Más de dos al día: 5

CUANTAS VECES AL DIA CONSUMES ALIMENTOS ALTOS EN AZUCARES DULCES REFRESCOS, ETC	NUMEROS DE ALUMNOS
Ninguno	0
Una vez al día	3
Dos veces al día	2
Más de dos veces al día	5

CUANTAS VECES AL DIA CONSUMES ALIMENTOS ALTOS EN AZUCARES DULCES REFRESCOS, ECT.



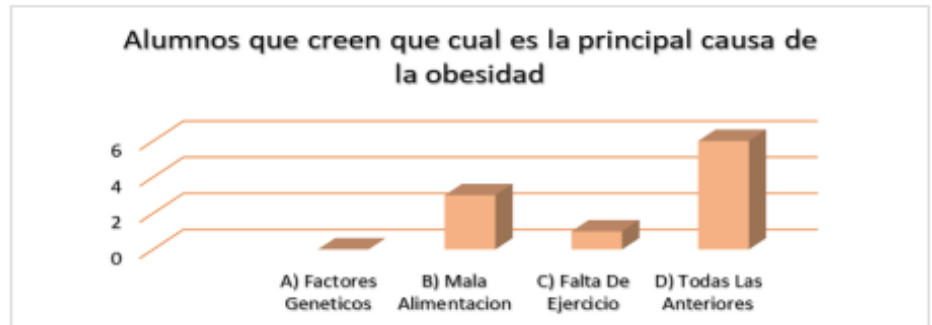
Explicación: La mayoría de alumnos encuestados de la universidad consumen alimentos alto en azúcares más de dos veces al día con 5 alumnos, 3 alumnos una vez al día y 2 alumnos dos veces al día

7. Alumnos que creen que cual es la principal causa de la obesidad

- A Factores genéticos: 0
- B Mala alimentación: 3
- C Falta de ejercicio: 1
- D Todas las anteriores: 6

Alumnos que creen que cual es la principal causa de la obesidad	Numero de alumnos
A) Factores Geneticos	0
B) Mala Alimentacion	3
C) Falta De Ejercicio	1
D) Todas Las Anteriores	6

Explicación: La mayoría de alumnos creen que cual es la principal causa de la obesidad son todas las anteriores, son de 6 alumnos, 3 alumnos que creen que es una mala alimentación y 1 que cree que es por falta de ejercicio

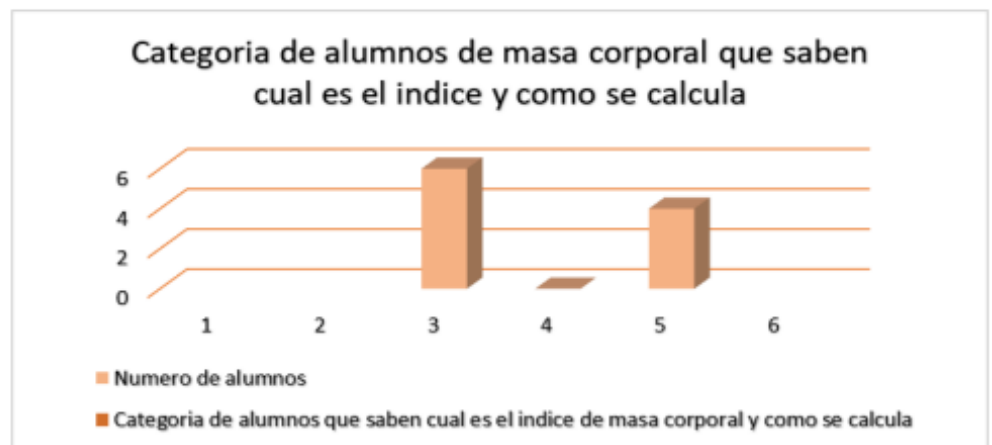


8. Alumnos que creen que cual es la principal causa de la obesidad

- Si
- No
- Talvez

Categoría de alumnos que saben cual es el indice de masa corporal y como se calcula	Numero de alumnos
A) Si	6
B) No	0
C) He oido hablar de ello, pero no se como se calcula	4

Explicación: La mayoría de alumnos que si saben cuál es el índice de masa corporal y como se calcula, son de 6 alumnos, y 4 alumnos que han oído hablar de ello, pero no saben cómo se calcula

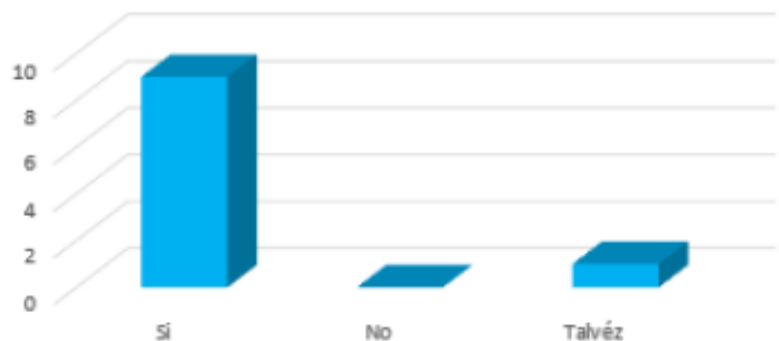


9.- Alumnos que participarían en un programa de educación nutricional para mejorar sus hábitos alimenticios

- Sí: 9
- No: 0
- Talvez: 1

Categorías de alumnos que participarían en un programa de educación nutricional para mejorar sus hábitos alimenticios	Número de alumnos
Si	9
No	0
Talvez	1

Categorías de alumnos que participarían en un programa de educación nutricional para mejorar sus hábitos alimenticios



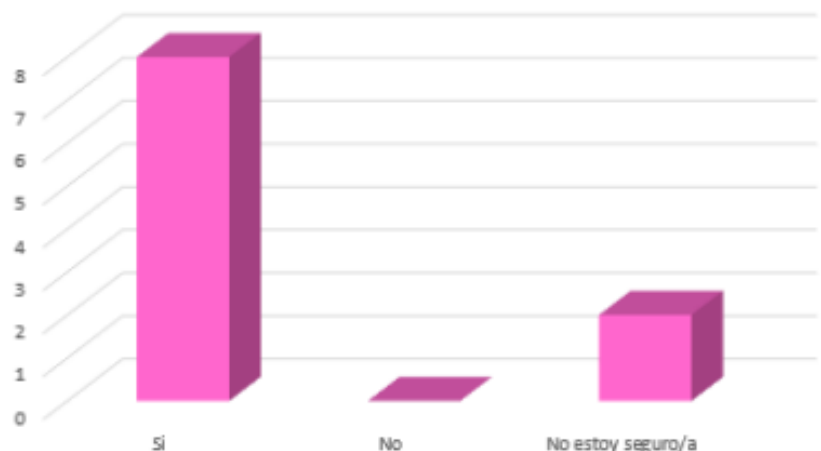
Explicación: La mayoría de alumnos encuestados que sí participarían en un programa de educación nutricional para mejorar sus hábitos alimenticios, son de 9 alumnos, y solo 1 talvez.

10.- Alumnos que creen que la promoción de una alimentación saludable puede prevenir la obesidad

- Sí: 8
- No: 0
- No estoy seguro/a: 2

Categoría de alumnos que creen que la promoción de una alimentación saludable puede prevenir la obesidad	Número de alumnos
Si	8
No	0
No estoy seguro/a	2

Categoría de alumnos que creen que la promoción de una alimentación saludable puede prevenir la obesidad



Explicación: La mayoría de alumnos encuestados que sí creen que la promoción de una alimentación saludable puede prevenir la obesidad, son 8 alumnos, y solo 2 no están seguros/as.

Conclusión

En conclusión, la información alimentaria y nutricional, las características de una alimentación saludable el plato del buen comer y el IMC son herramientas fundamentales para prevenir y tratar la obesidad. Como estudiantes de enfermería hemos aprendido que tenemos un papel fundamental en la educación y el tratamiento de la obesidad y podemos utilizar estas herramientas para ayudar a nuestros pacientes a mantener un peso saludable y prevenir enfermedades relacionadas con el peso y la importancia de la alimentación y la nutrición en la prevención y el tratamiento de la obesidad. En el futuro planeamos seguir aprendiendo y aplicando nuestros conocimientos sobre la alimentación y la nutrición para ayudar a los pacientes a mantener un peso saludable y prevenir enfermedades relacionadas con el peso. Como futuras enfermeras estamos comprometidas con la prevención y el tratamiento de la obesidad, y estamos seguras de que podemos hacer una diferencia en la vida de los pacientes.