



**Nombre del alumno: Andrea Lizeth Pérez Hernández.**

**Licenciatura: enfermería**

**Nombre del catedrático: Alfredo Agustín Vázquez**



**Nombre del trabajo: reseña del video.**

**Materia: nutrición clínica**

## OBJETIVO DEL VIDEO

el objetivo del video es generar consciencia sobre los problemas de salud que afectan gravemente a las personas que no tienen el suficiente conocimiento sobre su alimentación correcta basándose en el plato del buen comer, los mas afectados son los niños pequeños ya que desde muy temprana edad se les acostumbra tener malos hábitos alimenticios, sobre todo que los padres aprendan en educar de buena manera a sus hijos, y que mejor manera que educarles la buena alimentación, ya que a largo plazo si no se llega a respetar una buena alimentación, más adelante podrían ocurrir problemas de salud muy graves en incluso degenerativos, que conforme el niño crezca le puede afectar muy gravemente.

Lo que voy a explicar en el en el video son los alimentos que todas las personas deben de consumir para su buen desarrollo y funcionamiento adecuado del organismo. Como es la leche, carnes, cereales, frutas y verduras, que el niño las puede comer como fuente principal de energía. Lo más importante es que el ser humano sepa como sustituir alimentos que si son fáciles de digerir. Es importante tomar en cuenta que los niños son los más propensos a tener más enfermedades, porque cuentan con un sistema inmune débil, lo que los hace estar propensos a distintas enfermedades o infecciones que en el futuro se tornan graves si no se tratan a tiempo. La buena alimentación indica a ser menos propensos a enfermedades en un futuro. Como hago mención en el video el plato del buen comer nos ayuda de la manera mas clara posible ya que es una herramienta diseñada especialmente para aprender a comer de manera práctica y sencilla.

Este plato nos enseña a tener una alimentación completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua y adecuada y también nos enseña las tres reglas de oro como lo son: que en cada una de las comidas se debe incluir al menos un alimento de cada grupo, dentro del mismo grupo se debe intentar seleccionar alimentos diferente. Es beneficiosos escogeré alimentos diferentes de cada grupo en cada comida. Muchas veces el problema de la alimentación no radica en lo que se consume sino en la cantidad.

Al final de mi video puse una representación del plato del buen comer del lugar donde vivo en donde se puede observar todos los alimentos que consumimos ya que esta representado por comunidades que se dedican a cosechas y producciones de alimentos naturales.

LINK: <https://youtu.be/Kyp1JFhZm0>