



**Nombre del alumno:**

FABIOLA MORALES MORALES MORALES

**Nombre del profesor:**

GABRIELA EUNICE GARCIA

**Licenciatura:**  
EN ENFERMERIA

**Materia:**

**NUTRICION CLINICA**

**Nombre del trabajo: ENSAYO**

Ensayo del tema: IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION

“Ciencia y Conocimiento”

LICENCIATURA EN ENFERMERIA TERCER CUATRIMESTRE  
FRUPO “A”

## INTRODUCCION

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bien estar del ser humano, con lo cual se obtienen una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra.

## DESARROLLO

La alimentación es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades. Se trata de uno de los factores más estudiados en enfermedades crónicas, las enfermedades crónicas tienen una larga duración y por lo general son una progresión lenta, unas de estas enfermedades son; la diabetes, infartos, las enfermedades cardíacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias son Las principales causas de la mortalidad en el mundo, siendo responsables el 63% de las muertes. El organismo humano una magnificencia capacidad de resiliencia y se adapta al ambiente que lo rodea para vivir, puede llegar a tolerar Una gran cantidad de agentes patógenos y tóxicos en el sistema inmunológico esta fuertes, las propiedades ha evolucionado a la par que las exigencias de la sociedad, en la actualidad se necesitan más alimentos de origen vegetal, frutas y pescado debido al sedentarismo y a la falta de ejercicio, la OMS lo define como la doble carga de la nutrición es el exceso de calorías y ciertos nutrientes como el defectos de vitaminas o minerales fundamentales para el metabolismo, hay tres pilares fundamentales que se deben cumplir en una alimentación saludables para toda persona natural, nutritiva, antiinflamatoria. Debido a ello un gran número de personas ha abogado por las dietas ricas en verduras, frutas cereales, derivados lácteos y frutos secos en detrimento de los alimentos de origen animal.

Evitar enfermedades, una buena salud depende de una dieta equilibrada de hecho, muchas enfermedades derivadas de una mala alimentación incorrecta. Seis de las diez recomendaciones para prevenirlo hacen la alusión a la dieta. Podemos saber si nuestra dieta es equilibrada según la sensación de bienestar, la ausencia de fatigas y el mantenimiento de un peso cercano al adecuado. Los análisis de sangre también pueden revelar si los límites de glucosa, lípidos, glóbulos rojos y linfocitos se mantiene dentro de los límites. El descubrimiento de de los nutrientes y las funciones que se desempeñan dentro nuestro organismo nos ha permitido

conocer perfectamente muchas de las prioridades de los alimentos. Los avances científicos nos introducen afondo en el mundo de la alimentación y en la relación de los hábitos alimentarios mantienen con la salud. Existe un criterio universal en

cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta, lo que garantiza que se cubren las necesidades energéticas, y nutritivas.

La dieta equilibrada es aquella una diversidad suficiente de alimentos, en función de las características de cada persona, su estilo de vida y que garantiza tener energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutricional, de salud y bienestar, los nutrientes son sustancias por nuestros organismos, que se encuentran en los alimentos de forma desigual, hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, y minerales. El agua y la fibra no nutren, pero desempeñan un buen funcionamiento de nuestro organismo. Los nutrientes consiguen la energía para realizar las funciones vitales y el desarrollo de la actividad general, hidratos de carbono simples y complejos, formar y mantener órganos y tejidos y nuestro sistema de defensas, proteínas origen vegetal y origen animal, regulan los procesos en nuestro organismo.

Las sustancias nutritivas, no están distribuidas de manera homogénea en nuestros alimentos, cada uno predomina uno u otro nutriente. No debemos olvidar que dentro de algunos grupos se registran diferencias en función de contenido de grasa y de azúcares lo que se traduce en menor o mayor número de calorías.

EL día 23 de enero de 2006 se publica la primera NOM-043-SSA2-2005 servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria. El objetivo es proporcionar los criterios que deberán seguirse en orientación alimentaria para brindar a la población prácticas con respaldo científico para la integración de una dieta correcta, dado a la norma es la primera referencia, se considera necesario difundir para reforzar, los conceptos y alineamientos para que el personal opere acciones alimentarias. El plato muestra grupos alimenticios en cada desayuno, comida y cena, debe ser equilibrada, significa que los nutrientes guarden entre sí, cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física, o estado fisiológico, la alimentación debe ser suficiente, se establece incluir las diferentes tipos de alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida que sea variada, la alimentación debe ser higiénica y adecuada.

Los beneficios del plato del bien comer son: elegir con inteligencia las comidas y colecciones de cada día, combinar los grupos de alimenticios de forma correcta, integrar una variedad de alimentos en la dieta, lograr un equilibrio energético de acuerdo a tus necesidades, prevenir el sobre peso.

El plato de bien comer se divide en los siguientes grupos frutas y verduras, cereales y tubérculos y leguminosas y alimentos de origen animal. Las frutas y verduras es una fuente principal de fibra dietica, vitaminas y minerales, cereales y tubérculos promueve mayoritariamente carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibra dietica para la buena digestión, leguminosas y alimentos de origen animal se conforma principalmente en alimentos que son ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores.

Cada persona puede comer una o más de acuerdo a sus necesidades, una ración raciones y tipos de alimentos a consumir depender de las calorías, de cada persona, el organismo no debe de estar mas de ocho horas sin recibir alimento, la jarra del buen beber : el cuerpo pierde promedio entre 2 a 2.5 litros de agua también pierde potasio, sodio, calcio, flúor, y otros electrolitos, la importancia es que el cuerpo permanezca hidratado así le permite transportar nutrientes necesarios a todo los órganos, y tejidos., la fisiología humana componente de organismos conforma 60% del peso corporal en hombre y 50% en mujeres, de total de agua en el cuerpo humano, 70% se encuentra en el interior de las células, y 30% se localiza en el plasma sanguíneo, el agua que el cuerpo necesita proviene de tres fuentes principales son: agua y otras bebidas, alimentos sólidos, pequeñas cantidades los procesos metabólicos de proteínas, grasas e hidratos que se producen en el organismos. La pérdida de líquido existe cuando hay un mayor sudoración como consecuencia del calor ambiental humedad, actividad física., las instituciones de salud recomienda tomar 6 a 8 vasos de agua al día el cual equivale 2 y 2.5 litros, la hidratación saludable es recomendable al consumo de bebidas al día, la jarra del beber se clasifican en seis niveles energético, y valor nutritivo, tal como los beneficios de salud y riesgo, no se trata de dejar de beber si no de mantener el equilibrio en las operaciones como lo indica la jarra del buen beber, toda vez si tu

consumo se basa solo en refrescos u otra bebida azucarada, solo pagaras, más en el corto plazo, sino que el costo Monetario y en salud de futuro será mayor.

## CONCLUSION

ES importante tener un balance, ya que, así como es importante cuidar lo que comemos, también es importante cuidar lo que tomamos. Así poder evitar las enfermedades para poder llegar a un futuro lejano el agua es la elección mas saludable recomendada para satisfacer las necesidades, cotidianas. Cada unas de las comidas deben incluir un alimento de cada grupo es recomendable hacer tres comidas al día. Es muy importante la alimentación en nuestro cuerpo ya que nos favorece mucho.

## FUENTES

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Fundación UNAM, ¿Por qué necesitamos tomar agua? Consultado el 4 de octubre de 2017 en:

<http://www.fundacionunam.org.mx/salud/por-que-necesitamos-tomar-agua/>

<http://laguna.fmedic.unam.mx/~3dmovils/agua/index.html>

<https://www.gob.mx/issste/articulos/los-beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>