



**Nombre del alumno:**

Yesenia Ortiz Velázquez.

**Nombre del profesor:**

Gabriela Eunice García Espinoza.

**Licenciatura:**

Enfermería.

**Materia:**

**NUTRICIÓN CLÍNICA.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del trabajo:**

Ensayo "Plato del buen comer"

Frontera Comalapa, Chiapas a 06 de Junio del 2020

## INTRODUCCIÓN

En el presente ensayo hablaremos sobre la importancia del plato del buen comer, como están distribuidos los alimentos, en que grupo se coloca cada alimento, como debe de ser la alimentación, cuantas comidas es recomendable realizar, que medidas debemos de tomar en nuestra alimentación o al consumir algún alimento, es importante saber que los alimentos contienen, grasas, proteínas, vitaminas y minerales, agua, carbohidratos fibra, hierro, estos ayuda al buen funcionamiento de nuestro organismo.

Hoy hablaremos sobre el plato del buen comer, este es más que todo una guía alimentaria, hay tres pilares fundamentales que se deben cumplir en una alimentación saludable y son válidos para todas las personas: natural, nutritiva, antiinflamatoria. 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, cuyo objetivo es proporcionar los criterios que deberán seguirse en la orientación alimentaria para brindarle a la población opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una dieta correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades de su cultura alimentaria.

Se considera necesario difundir una guía para reforzar los conceptos y lineamientos para que el personal que opera acciones de orientación alimentaria, las realice con apego a la norma y sea congruente en el contenido de sus acciones educativa, el Plato del buen comer es una herramienta visual para orientar a la población mexicana hacia una alimentación bien balanceada. El plato muestra los grupos de alimentos según sus aportaciones nutrimentales y la forma en que se deben combinar de acuerdo a las necesidades y posibilidades de cada persona.

Una alimentación debe ser completa; es decir, que incluya por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena; también debe ser equilibrada, lo cual significa que los nutrimentos guarden las proporciones entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos cada vez que uno se sienta a la mesa, Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico, la alimentación debe ser suficiente, se debe incluir diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida; es decir, que sea variada, la alimentación también debe ser higiénica y adecuada, los alimentos se preparar con muchísima higiene, se deben de lavar y desinfectar las verduras y carnes, se sirven y consuman con limpieza.

El plato del buen comer tiene muchos beneficios para nuestro cuerpo, algunos de ellos son: combinar los grupos alimenticios de forma correcta, integrar una variedad de alimentos en la dieta, asegurar una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, vitaminas, minerales y fibra dietética, aumentar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías, lograr un equilibrio energético de acuerdo a tus necesidades, prevenir el sobrepeso y la obesidad, es muy importante llevar una buena alimentación y variada ya que esto nos ayudara a conservar una buena salud.

Dentro del plato del buen comer los alimentos se dividen en tres grupos, estos son: frutas y verduras, cereales y tubérculos y las leguminosas y alimentos de origen animal, en cada

una de las comidas que realicemos cada día mínimo debemos de incluir un alimento de cada grupo, lo más recomendable es realizar tres comidas, desayuno, almuerzo y cena y dos comidas ligeras entre medio de ellas es decir comer algo ligero en el día entre el desayuno y almuerzo y algo ligero por la tarde, entre el almuerzo y cena.

En el grupo de frutas y verduras se integran frutas y verduras frescas, este grupo es la fuente principal de fibra dietética, vitaminas, minerales, antioxidantes que promueven la salud, ejemplo de las frutas son: mango, ciruela, uvas, duraznos, plátanos, manzana, papaya, melón, guayaba, coco, piña, guanábana, nance, cerezas, sandía, toronja, mandarina, melocotón, lima, pera, etc. Ejemplo de verduras es, nopal, zanahoria, tomate, rábanos, chayote, calabaza, col, brócoli, chayote, betabel, lechuga, chiles verdes, cebollas, coliflor, y hojas verdes.

El grupo de los cereales y tubérculos se conforma con los alimentos que nos proporcionan carbohidratos, Este grupo provee mayoritariamente carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibra dietética para buena digestión. Nos brinda energía para realizar las actividades diarias. Aquí también se incluyen otros granos enteros que no son estrictamente cereales como el amaranto, la quínoa, el arroz salvaje y el alforfón, ejemplo de los cereales es el maíz, trigo, centeno, cebada, avena y arroz, los tubérculos son: yuca, papa y camote.

En el grupo de leguminosas y alimentos de origen animal los encontramos principalmente en alimentos que son ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores. Como leguminosas tenemos: garbanzo, frijol, soya, lenteja, alubia, haba y chícharo como alimentos de origen animal están: los mariscos, pescado, aves, productos lácteos (queso, crema, leche, mantequilla y yogurt), huevo, res, cordero, cabrito, cerdo. Es recomendable limitar el consumo de carne roja y embutidos, así como preferir carnes blancas como el pescado y el pollo sin piel.

Según el plato del buen comer cada persona puede comer una o más porciones de acuerdo a sus necesidades individuales (edad, sexo, estatura, actividad física y estado fisiológico), según sea indicado con la orientación de un profesional de la salud, las cantidades o raciones y tipo de alimentos a consumir dependen de las necesidades de calorías de cada persona, debemos de tener una alimentación equilibrada pero también es muy importante realizar ejercicio, consumir agua adecuadamente y evitar el ayuno.

Las sustancias nutritivas no están distribuidas de manera homogénea en los alimentos. En cada uno de ellos, por tanto, predomina uno u otro nutriente. Esto ha llevado a clasificarlos en diferentes grupos, de acuerdo a su afinidad nutritiva o a la principal función que desempeñan dentro de nuestro organismo los nutrientes predominantes en cada alimento, los alimentos que pertenecen al mismo grupo pueden ser intercambiables, siempre en las cantidades adecuadas, ya que comparten similares propiedades nutritivas.

## CONCLUSIÓN

Ahora conocemos la importancia del plato del buen comer y como organizar nuestros alimentos, es muy importante conocer sobre el plato del buen comer ya que esto nos ayudara mucho a tomar conciencia al consumir los alimentos, la correcta alimentación es una parte fundamental en nuestra vida ya que alimentarnos bien nos ayuda a prevenir enfermedades y a estar en forma.

Un platillo saludable.

## Calabacín al Horno con ensalada de Zanahoria



### Materiales.

Calabacín.  
Chayotes.  
Zanahoria.  
Tomates  
Piña  
Carne molida de ternera  
Queso Manchego.  
Crema.  
Cebolla  
Ajo.  
Nuez.  
Almendra.  
Sal  
Aceite de Olivo

### PROCEDIMIENTO.





**PLATILLO.**



Calabacín al horno relleno de carne molida con zanahoria y chayotes, con queso manchego por encima y bañados con puré de tomates frescos y acompañado por una ensalada de zanahoria con nuez, almendras, piña y crema.