

**Nombre del alumno:**

Eduardo Roblero Chávez.

**Nombre del profesor:**

Gabriela Eunice García.

**Licenciatura:**

Enfermería.

**Materia:**

Nutrición Clínica.

**Nombre del trabajo:** Ensayo.

Ensayo del tema: Plato del bien comer.

“Ciencia y Conocimiento”

## **IMPORTANCIA DEL PLATO DEL BIEN COMER.**

### **Introducción.**

El plato de buen comer es una herramienta muy útil que te puede ayudar a llevar una muy buena alimentación, hay que usarlo y lograr llevar una buena dieta y balanceada. Algunas veces, la rutina diaria y la falta de tiempo hacen que las personas no lleven una dieta balanceada y se olvidan de consumir alimentos que les proporcionen las cantidades necesarias de nutrientes para un buen funcionamiento de nuestro organismo.

### **La Importancia Del Buen Comer Y El Plato De Bien Comer.**

Numerosos estudios demuestran que la alimentación es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades.

Las enfermedades crónicas tienen una larga duración y por lo general son de progresión lenta. La diabetes, los infartos, las enfermedades cardíacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes.

Estamos en una sociedad sobrealimentada y paradójicamente malnutrida, la OMS lo define como “La doble carga de la malnutrición”, tan perjudicial es el exceso de calorías y ciertos nutrientes (azúcares, sodio o grasas saturadas) como el defecto de vitaminas o minerales fundamentales para el metabolismo. La alimentación actual, rica en alimentos de escasa calidad nutricional y elevada densidad calórica, no aporta una nutrición óptima que favorezca el estado de salud natural del organismo.

¿Qué tipo de alimentación ayuda a prevenir enfermedades y favorece el estado de salud general del cuerpo?

Natural, nutritiva, antiinflamatoria.

### **Evitar Enfermedades.**

Una buena salud depende de una dieta equilibrada. De hecho, muchas enfermedades derivadas de una alimentación incorrecta con carencias, excesos o desequilibrios podrían evitarse.

## **¿Comes Bien?**

Según la sensación de bienestar, la ausencia de fatiga y el mantenimiento de un peso cercano al adecuado. Asimismo, otros síntomas pueden relacionarse con la nutrición. Por ejemplo, el estado de la piel, del pelo y de las uñas pueden reflejar carencias o deficiencias. Los avances científicos nos introducen a fondo en el mundo de la alimentación y en la relación que los hábitos alimentarios mantienen con la salud.

### **Dieta Equilibrada.**

Aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona.

### **Nutrientes.**

Son las sustancias aprovechables por nuestro organismo que hacen posible la vida y que se encuentran en los alimentos repartidas de forma desigual: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

Función:

Conseguir la ENERGÍA necesaria para realizar las funciones vitales (bombeo del corazón, respiración, mantenimiento de la temperatura corporal...) y el desarrollo de la actividad en general.

REGULAR todos los procesos que tienen lugar en nuestro organismo para que todo discurra con plena armonía.

## **¿Qué ES EL PATO DEL BIEN COMER? .**

Criterios para Brindar Orientación, 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 sin menoscabo de su cultura alimentaria.

Dado que la NOM-043 es la primera referencia que se tiene en la expedición de este tipo de normas, 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 educativas.

## **Beneficios Del Plato Del Bien Comer.**

- Elegir con inteligencia las comidas y colaciones de cada día.
- 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. Esto se refiere a un balance entre la energía que ingieres (calorías de alimentos y bebidas) y la energía que gastas (calorías que gastas en actividades diarias y deportes).
- Prevenir el sobrepeso y la obesidad

De acuerdo con el Plato del Bien Comer los grupos de alimentos se dividen en los siguientes tres:

- Frutas y verduras
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas y alimentos de origen animal

## **JARRA DEL BIEN BEBER.**

Mediante estas y otras acciones, algunas incluso imperceptibles, tu cuerpo pierde en promedio entre 2 a 2.5 litros diarios de agua, y no sólo eso, también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos. De ahí, la importancia de que tu cuerpo permanezca hidratado, pues así le permites transportar los nutrientes necesarios a todos los órganos y tejidos que el cuerpo necesita.

## **Pollo Frito Con Arroz Y frijoles.**

Este platillo pertenece a los tres grupos, ya que contiene zanahoria que pertenece al grupo 1 , contiene arroz que pertenece al grupo 2 y contiene pollo y frijoles y papa que los dos pertenecen al grupo 3....,,

**1:** comprar el pollo y destazarlo.



**2:** Destazar el pollo, echarle sal al gusto y marinarlo con pimienta y ajo.



**3:** lavar el arroz y picar la zanahoria.



**4:** empapar el pollo con maseca y echarlos a freír en aceite.







5: freírlos y echarlos en un traste con servilleta por la grasa.





Perdón pero no aguante y me comí un pedazo.

6: poner el sartén con aceite, para luego poner el arroz.





Perdón por no tomarle foto al momento de echarle el arroz.



**8:** agarrar los frijoles que cocino tu mama y calentarlos.



9: ya que todo está listo, juntarlos y a comer uwu.



**Eso fue todo, perdón por no incluir muchas imágenes pero en el momento que lo hacía no sabía cómo tomarme las fotos ya que me encontraba solo en la casa.**

### **Conclusión.**

El plato del bien comer es muy importante en nuestras vidas ya que es una gran ayuda base a nuestra alimentación, basta con llevarla bien o tener la alimentación balanceada para tener una vida saludable y mejor,...

Si todos lleváramos una comida balanceada y saludable México no estaría en el primer lugar de obesidad.

Por eso hay que alimentarnos bien, base a nuestra edad, tamaño y peso. De cualquier manera el plato de bien comer es una guía para saber lo que debemos comer...