



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumnos: Brisaida Trigueros Ramírez.

Nombre del profesor: Lic. Gabriela Eunice García.

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: nutrición clínica

Grado: Tercer cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: "A"

Frontera Comalapa Chiapas, a 5 de junio 2020.



Plato del buen comer.

En el siguiente ensayo daremos a conocer la importancia del plato del buen comer. La nutrición es un aspecto muy importante de nuestra salud, por ello se ha creado el plato del buen comer. Es un esquema explicativo con los principios dietéticos básicos que requiere a la población para una buena alimentación, teniendo en cuenta sus costumbres y necesidades.

Los hábitos alimenticios que prevalecen hoy día en nuestro país no son los más adecuados para mantener la salud, y esto ha ocasionado el surgimiento de contrastantes. Por un lado se sigue observando importante índice de desnutrición que reduce las capacidades físicas e intelectuales de muchos mexicanos y, por otro, cada vez es más notable el creciente porcentaje de sobrepeso y obesidad, lo cual favorece el avance de padecimientos como infartos, interrupción en el suministro de sangre en cerebro o corazón y diabetes (elevado nivel de azúcar en sangre).

Una dieta equilibrada es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima. La dieta ha de ser variada consumiendo sobre todo productos frescos y de temporada. Sin darnos cuenta hemos ido abandonando los buenos hábitos alimentarios.

La dieta equilibrada depende de una serie de factores personales tales como el sexo, la talla, el peso, la edad, la actividad que realizamos, el clima y el entorno en el que vivimos.

Los nutrientes son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Es decir, los nutrientes son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener las funciones del organismo.

El plato del buen comer es un esquema alimenticio que cumple con la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual da los criterios para la orientación alimentaria. La norma 043 está establecida para informar y orientar en base a investigaciones científicas sobre una alimentación adecuada, además brinda información para un mejoramiento en el estado nutricional y ayudar a prevenir problemas y enfermedades.

Atiende en orientación alimentaria a toda la clase de grupos de personas y especifica las estrategias de nutrición, las reglas y necesidades para cada uno, haciendo énfasis en ciertos criterios más relevantes. Se enfoca en resolver el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con la alimentación.

Consta también de apéndices informativos y normativos en los que se incluyen el esquema de ablactación, las fuentes para obtener ciertos nutrientes y recomendaciones para la preparación y conservación de los alimentos por mencionar algunos.

El plato del buen comer es una herramienta que tiene como fin brindar orientación y ofrecer opciones prácticas para integrar una dieta correcta, adecuada a cada cultura, a las costumbres, las necesidades y posibilidades de cada individuo, para aprender a balancear sus alimentos de una manera práctica y muy sencilla.

El plato del buen Comer es un sistema alimenticio que contribuye a una alimentación y también a una buena salud. ¿En qué nos beneficia el plato del buen comer? Nos beneficia a tener una buena alimentación adecuada, que regulando con ejercicios nos da como resultado un buen estilo de vida.

Es importante saber qué tipo de alimentos consumir, con qué frecuencia y que cantidades para estar sano, pero alguna vez te has preguntado: ¿Qué debo de beber? Es muy importante también saber elegir el tipo de bebidas ya que es muy común que lo que bebemos, y esto nos puede hacer que ingerimos más calorías de las que necesitamos y sea una posible causa de sobrepeso u obesidad sin darnos cuenta.

Así como existe el plato del buen comer, también existe la jarra del buen beber. Esta jarra se divide en 6 niveles, en donde el nivel 1 representa el mayor a consumir (que es el agua) y el nivel 6 son los que hay que tratar de consumirlos lo menos posible (refrescos y agua de sabor endulzadas).

El agua natural es la mejor opción de bebida y es la bebida preferida para satisfacer las necesidades diarias de líquidos, ya que esta no presenta efectos secundarios en personas sanas cuando se consume en cantidades dentro de los rangos aceptados. Dependiendo del consumo de otros líquidos, esta debe de ser ingerida de (3 a 8 vasos de agua por día).

Actualmente existen en el mercado variedad de bebidas con edulcorantes no calóricos refrescos de dieta, aguas con vitaminas y otras bebidas de dieta a base de café o té y estas se prefieren a las endulzadas con calorías ya que provee agua y sabor dulce, pero sin aporte de energía.

Aprendamos a comer y beber de forma adecuada para que en un futuro ya no seamos el país con más índice de obesidad, ya que esto está causando problemas tales como la diabetes y muertes prematuras en todo el país, muchos de nosotros preferimos unas frituras, dulces y bebidas a una buena comida y bebida ya sea por falta de tiempo no gastar

o simplemente por gusto, a estas lo cual va dañando poco apoco el páncreas a causa de tanta azúcar.

VASO DE AGUA,
SIN
CONCENTRACIÓN
DE AZÚCAR.



VEGETALES

CARNES

LEGUMINOSAS

