

**Nombre del alumno:**

Zulmi Morales Días

**Nombre del profesor:**

Gabriela Eunice Garcia

**Licenciatura:**

Enfermería

**Materia:**

Nutrición clínica

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del trabajo:**

**La importancia de buen comer y el plato del buen comer**

Ensayo del tema:

“Ciencia y Conocimiento”

## La importancia del buen comer y el plato del buen comer.

La importancia de comer bien es un tema importante para todas las personas y es fundamental en la prevención de enfermedades, no solo previene enfermedades sino que también tiene un papel importante en la nutrición y así nuestros organismos funcionen adecuadamente y el sistema inmunológico.

Las enfermedades que nos pueden provocar pueden ser agudas o crónicas como por ejemplo: la diabetes, infartos, enfermedades cardíacas, cáncer y enfermedades respiratorias, sobrepeso u obesidad, por esa razón ahí muertes en el mundo por falta de la alimentación y por el estilo de vida que llevan. Nuestro organismo como ser humano es fuerte resiste una gran cantidad de agentes patógenos o tóxicos para la mala nutrición puede alterar el equilibrio. Por ejemplo los de antes solo necesitaban un mayor aporte energético pero en nuestra actualidad necesitamos de una alimentación adecuada de origen vegetal, frutas, verduras. Estamos en una sociedad que está mal nutrida porque ya consumimos más cosas que no tienen vitaminas, si no más consumimos azúcares, sodios y grasas algo que no aporta nada al organismo, la OMS define como la doble carga de mala nutrición. Hay tres pilares muy importantes que debemos de llevar en una alimentación saludable son: natural, nutritiva y antiinflamatoria. Es muy importante ver la importancia de vivir en un lugar saludable llevar o tener una actividad física moderna.

Como mencionamos al principio la alimentación previene enfermedades porque una buena salud depende de una dieta equilibrada, hay muchas enfermedades que cambian pueden ser tratadas o podrían cuidarse teniendo una buena alimentación como por ejemplo antioxidantes o proteínas de origen animal.

La alimentación uno mismo puede darse cuenta si la alimentación que llevamos es adecuada o no, cuando no está bien la alimentación se refleja en el estado de la piel, el cabello y de las uñas pueden tener carencias o también si no estás seguro de ir o acudir a un médico cercano o hacerse los análisis de sangre ahí revelará si los límites de glucosa, lípidos, glóbulos rojos o linfocitos se mantienen dentro de los límites. Por otro lado los avances científicos nos muestran a fondo en el mundo de la alimentación cada investigación, nos refuerza de tener una dieta o bien puede buscar como tener hábitos alimentarios, gustos y estado de salud. No hay una dieta ideal para todo el mundo entero pero si existe un criterio universal en cuanto a la alimentación que cada uno debe llevar.

Dieta equilibrada: es una alimentación suficiente pero con cantidades adecuadas en función de las características de cada persona por que no todos somos iguales por esa misma razón no todos tienen el mismo tipo de alimentación la alimentación que se lleven tienen que tener energía y nutrientes para los organismos para tener un buen estado y equilibrio.

Nutrientes: son sustancias aprovechables por nuestro organismo que hacen posible la vida y se encuentran en cada uno de los alimentos que consumimos y tienen una función importante unas de ellas son: conseguir la energía necesaria para realizar funciones vitales, hidratos de carbono simples y complejos, formar y mantener órganos y tejidos, proteínas completa e incompleta y vitaminas liposolubles y minerales.

Plato del bien comer:

Es un plato donde nos ofrecen una buena alimentación y mantener la salud y no tener enfermedad como obesidad y sobrepeso. El plato muestra los grupos de alimentación según sus aportaciones nutritivas y la forma en que se debe combinar de acuerdo a las necesidades y posibilidad de cada persona que tiene. La alimentación que nosotros tenemos ya sea en cualquier comida que tengamos que llevar un grupo de alimentación. También tiene que ser equilibrada o también mezclar los alimentos de los tres grupos, algo muy importante en la alimentación que consumimos tiene que ser higiénica ósea que esté limpio.

El plato del bien comer tiene tres grupos de alimentación que son:

-frutas y verduras.

-cereales y tubérculos.

-leguminosas y alimentos de origen animal.

Cada persona puede consumir una o más porciones de acuerdo a su necesidad individual que tenga.



La importancia de una buena alimentación es para prevenir enfermedades que nos pueda causar mucho daño la buen alimentación es de frutas y verduras. Ya que el pecado pertenece al grupo de leguminosas y alimentos de origen animal que integra en el plato de buen comer ya que el pescado nos da vitaminas como A y D y minerales nos nutre el cerebro.