

Nombre del alumno:

Litzi Liliana Roblero Morales

Nombre del profesor:

Gabriela Eunice García Espinoza

Licenciatura:

En enfermería 3 cuatrimestre grupo “A”

Materia:

Nutrición Clínica

Nombre del trabajo:

Ensayo:

“importancia del plato del buen comer”

Introducción

En este ensayo me concentrare en explicar el tema de la importancia del buen comer y el plato del buen comer, les daré a conocer cómo evitar enfermedades, que es el plato del buen comer su historia, como medir las porciones para tener una alimentación equilibrada, informarnos de la jarra del buen beber y recomendaciones para buena alimentación como algunos numerosos estudios demuestran que la alimentación es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades tales como: la diabetes, los infartos, las enfermedades cardiacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias son las principales causas de mortalidad en el mundo, la OMS define la palabra sobrealimentada como “La doble carga de malnutrición” que es el exceso de calorías y ciertos nutrientes (azucars, sodio o grasas saturadas) como el defecto de vitaminas o minerales fundamentales para el metabolismo. La expresión “dieta equilibrada” incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, lo que los nutrientes son las sustancias por nuestro organismo que hace posible la vida, que se encuentran en los alimentos y que el plato del bien comer es una guía alimentaria que nos permite: elegir con inteligencia las comidas y colaciones de cada día, aumenta la cantidad de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías y que se divide en tres grupos que son: frutas y verduras, cereales y tubérculos , leguminosas y alimentos de origen animal. En la jarra del buen beber nuestro cuerpo pierde en promedio entre 2 a 2.5 litros diarios de agua , también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos como todos sabemos que el agua es el principal componente de nuestro organismo y que tiene un total de 70% en nuestro cuerpo, no se trata de dejar de beber, si no de mantener el equilibrio en las porciones como lo indica la jarra del buen beber también este tema nos da recomendaciones ya sea ara tener un alimento adecuado, y que es muy importante tener un buen balance entre estas guías practicas lo que debemos tener en cuenta y recordar lo importante cuidar lo que comemos.

DESARROLLO

En este tema de la importancia del buen comer y el plato del buen comer lo primero que debemos saber es que la alimentación es un pilar fundamental para estar bien de salud y funcionamiento de nuestro sistema inmunológico teniendo una buena alimentación para poder prevenir enfermedades como : la diabetes, los infartos, las enfermedades cardiacas, , el cáncer, entre otras, pero las muertes han sido un problema al nivel mundial por estas enfermedades pero se trata de enfermedades que están vinculadas a nuestro estilo de vida pero existen tres pilares fundamentales que debemos cumplir para llevar una alimentación saludable y que son válidos para todas las personas que son: natural, nutritiva e inflamatoria también es importante saber la idea de llevar a cabo una actividad física moderada y tener un equilibrio emocional adecuado pero los expertos en nutrición nos indica las dietas para observar un equilibrio en los alimentos y respetar la pirámide alimenticia para evitar las enfermedades debemos tener una dieta equilibrada y comer sanamente podemos saber si estamos comiendo bien teniendo en cuenta como el estado de la piel , del pelo y de las uñas pueden reflejar carencias o deficiencias.

La expresión “dieta equilibrada” se refiere a una alimentación adecuada, mantener en buen estado nutritivo, de salud y bienestar. Los nutrientes son sustancias que son aprovechadas por nuestro organismo que hace posible la vida y que lo podemos encontrar en los alimentos que ingerimos y teniendo como función la energía necesaria para realizar las funciones vitales, formar y mantener órganos, tejidos y nuestro sistema de defensas el plato del bien comer tiene como objetivo proporcionar criterios que vamos a seguir para que es una orientación alimentaria para brindar a la población una dieta correcta que pueda adaptarse a las necesidades y así cultura de cada región. Pues el plato del bien comer está estructurado por grupos de alimentos según las aportaciones nutrimentales y en la forma que debemos combinar de acuerdo a nuestras necesidades de cada persona, y como sabemos que el plato del bien comer es una guía alimentaria que nos permite integrar una variedad de alimentos en nuestra dieta, aumentar la cantidad de alimentos en nutrientes y bajo en calorías, además está dividido en nutrientes grupos que son: frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal lo más recomendable es combinar un alimento de cada grupo como una ración o cantidad de alimento que debemos consumir además de practicar una actividad física , debemos comer tres veces al día, tomar agua estos serían para tener una buena alimentación .

Pero también encontramos la jarra del buen beber donde están los jugos nutritivos nos ayudara a recuperar líquido que por otra parte está conformado por tres fuentes principales que son: agua y otras bebidas, alimentos sólidos. Pequeñas cantidades por los procesos metabólicos de proteínas, al mantener el cuerpo haciendo ejercicio el cuerpo suda y es ahí donde perdemos líquido, pero algunos países no hacen caso el plato del buen comer ni la jarra del buen beber prefieren consumir bebida azucaradas tales como

los refrescos de acuerdo (INSP) el consumo promedio de refresco es 163 litros al año y eso hace que algunas personas tienen enfermedades graves por no tener una buena alimentación y no obedecer las recomendaciones que nos ofrecen la secretaria de salud por eso es muy importante tener una alimentación que sea equilibrada, adecuada seguir las guías prácticas de la OMS como el plato del buen comer y la jarra del buen beber, cuidar lo que comemos y administrar el alimento sanamente.

CONCLUSIÓN

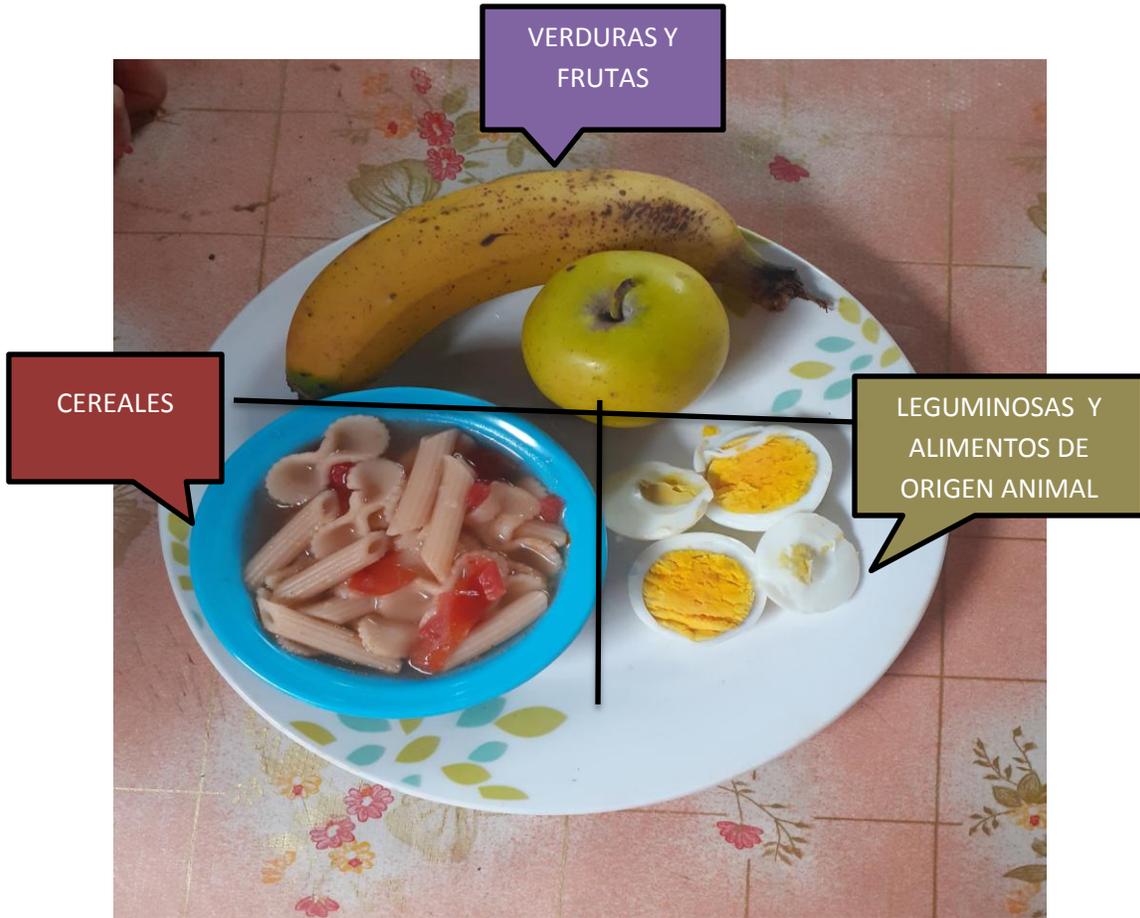
Espero que esta pequeña explicación sobre este ensayo les ayude a entender y saber lo importante que es tener una alimentación balanceada y adecuada teniendo en cuenta el plato del buen comer y así de la jarra del buen beber para no después tener problemas de salud como las enfermedades más comunes por no comer bien que son los infartos, la diabetes, enfermedades cardíaca y entre otros. Como en las clínicas y hospitales nos recomiendan dietas o comidas que si son saludables para nuestro organismo así como también practicar alguna actividad y estar sanos también debemos de cuidar lo que comemos como no comer chatarras, ni comidas enlatadas o freídas o bebidas azucaradas es muy importante que tengan en cuenta la importancia de mantener nuestra alimentación adecuada y correcta.

BIBLIOGRAFÍA

<http://laguna.fmedic.unam.mx/>

http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos_2016

ENEXOS



½ Tasa de pasta de fideo
Un tomate

Una manzana
Un plátano

Un huevo

