



**Nombre del alumno:**

**Cielo Lizbeth Pérez Velázquez**

**Nombre del profesor:**

**Gabriela Eunice García**

**Licenciatura:**

**En enfermería tercer cuatrimestre grupo A**

**Materia:**

**Nutrición clínica**

**Nombre del trabajo:**

**Ensayo del tema: importancia del buen comer**

**“Ciencia y Conocimiento”**

Frontera Comalapa, Chiapas a 06 de 2020



## LA IMPORTANCIA DEL BUEN COMER Y EL PLATO DEL BUEN COMER

La alimentación es importante en la prevención de enfermedades. Pero también no hay que olvidar el papel de la nutrición en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico.

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 y esto causa muertes. Las enfermedades son causadas por el estilo de vida, por tal caso hay que preocuparnos por nuestra vida ya sea por malnutrición o por exceso. Los platillos dietéticos han cambiado con el paso del tiempo. Nuestros antepasados requerían un mayor aporte energético en la actualidad se necesita más alimentos de origen vegetal, fruta y pescado debido al sedentarismo y a la falta de ejercicio.

Tenemos 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.

Existen tres pilares fundamentales que se deben cumplir en una alimentación saludable y son válidos para todas las personas:

1. natural
2. nutritiva
3. antiinflamatoria.



La buena alimentación:

**Evita 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. Algo sorprendente es que entre el 40 y el 60 por ciento de los cánceres podrían evitarse con una alimentación rica en fibra y antioxidantes naturales y pobre en grasa saturada y proteínas de origen animal.

**Podemos saber si comemos bien** nuestra dieta es equilibrada 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. Ejemplo, el estado de la piel, del pelo y de las uñas pueden reflejar carencias o deficiencias.

Algo más donde podemos saber si nos alimentamos bien y nos nutre es con los análisis de sangre también pueden revelar si los límites de glucosa, lípidos, glóbulos rojos y linfocitos se mantienen dentro de los límites.

Además no existe una dieta ideal que sirva para todo el mundo, pero sí un criterio universal en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta cotidiana, lo que por un lado garantiza que se cubren las necesidades energéticas y nutritivas de la totalidad de las personas que componen una población sana, y por otro,

**Podemos saber que es dieta equilibrada** es aquella que incluye suficientes alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona o como se encuentra

(edad y situación fisiológica -infancia, estirón puberal, embarazo y lactancia-, sexo, composición corporal y complejión)



## Nutrientes

Son sustancias importantes por nuestro organismo que hacen posible la vida. Hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

Los nutrientes cumplen las siguientes funciones:

Conseguir energía necesaria para realizar funciones vitales (bombeo del corazón, respiración, mantenimiento de la temperatura corporal).

Hidratos de carbono: simples (azúcares) y complejos (almidón) Grasas y lípidos formar y mantener órganos, tejidos y nuestro sistema de defensas contra agentes externos e infecciones Proteínas: completas (origen animal) e incompletas (origen vegetal) Vitaminas (hidrosolubles -grupo B y C- y liposolubles -A, D, E, K) y minerales.

**Algo que no debemos olvidar** que dentro de algunos grupos se registran diferencias en función del contenido graso y de azúcares (lácteos enteros, carnes grasas o magras, yogures sin azúcar o azucarados), lo que se traduce en mayor o menor número de calorías.

El plato del buen comer es una herramienta importante 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.

El Plato del Bien Comer los grupos de alimentos se dividen en tres:

1. Frutas y verduras
2. Cereales y tubérculos
3. Leguminosas y alimentos de origen animal



Llevar el consejo del plato del buen comer nos lleva a disfrutar de una buena salud pero ello también debemos de consumir agua ya que eso nos beneficia y para estar hidratados hay que hacer ejercicio para disfrutar de salud y no de enfermedad.

