

## **ENSAYO**

**NUTRICION CLINICA**

**GABRIELA EUNICE GARCIA ESPINOZA**

**PRESENTA EL ALUMNO:**

**INGRID YASMIN GARCIA VELAZQUEZ**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:**

**“A”, 3er. CUATRIMESTRE Y PRIMER  
MODULO.**

**Lugar: frontera Comalapa, Chiapas.**

**Fecha: 06/06/2020.**

## INTRODUCCION

En este tema veremos y hablaremos acerca de los alimentos del plato del bien comer y jarra del buen beber, ya que acerca del plato de bien comer nos hablara de como come saludable y prevenir de todo tipo de enfermedades crónicas y claro saber que alimentos debemos consumir de acuerdo a nuestro peso, si como jarra del buen beber nos dirá cuando litros de agua debemos beber al día ya que nuestro cuerpo de igual manera desecha litros de agua al día.

La alimentación es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades. Se trata de uno de los factores más estudiados en enfermedades crónicas, aunque tampoco podemos olvidar el papel determinante de la nutrición en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y una mayor resistencia en procesos infecciosos agudos. 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 causa de mortalidad en el mundo, siendo responsable del 63% de las muertes. Se trata de enfermedades claramente vinculadas a nuestro estilo de vida, por ello hay que tender de una manera más comprometida y consciente a nuestra manera de vivir.

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 vitamina o minerales fundamentales para el metabolismo. La alimentación actual, rica en alimentos de escasa calidad nutricional y elevada densidad calórica, no aportó una nutrición óptima que favorezca el estado de salud natural del organismo.

Para que llevemos una buena salud hay que evitar enfermedades, una buena salud depende de una dieta equilibrada. De hecho, muchas enfermedades derivadas de una alimentación incorrecta con carencia, excesos o desequilibrios podrían evitarse.

Podemos saber si nuestra dieta es equilibrada según la sensación de bienestar, la ausencia de fatiga y el mantenimiento de un peso cercano al adecuado. Así mismo, otros síntomas pueden relacionarse con la nutrición. Por otra parte los análisis de sangre también pueden revelar si los límites de glucosa, lípidos, glóbulos rojos y linfocitos se mantienen dentro de los límites. Los nutrientes y las funciones que desempeñan dentro de nuestro organismo nos ha permitido conocer perfectamente muchas de las propiedades de los alimentos. Los avances científicos no introducen fondo en el mundo de la alimentación y en la relación que los hábitos alimentarios mantienen con la salud, nos reafirma en que la idea de que la dieta más adecuada es aquella que tiene en cuenta todas las condiciones que nos caracterizan como personas adecuadas en una cultura determinada, con hábitos alimenticios concretos, gusto, estado de salud.

Por tanto, 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.

Los nutrientes son las sustancias aprovechables por nuestro organismo que hacen posible la vida y que se encuentran en los alimentos repartidas de forma de igual: hidratos de carbono, grasa, proteínas, vitaminas y minerales. El agua y la fibra no nutren, pero desempeñan un papel muy importante para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Los alimentos que nunca deben de faltar en nuestra mesa son las sustancias nutritivas no están distribuidas de manera homogénea en los alimentos. En cada uno de los, por tanto predomina uno u otro nutriente, esto ha llevado a clasificarlos en diferentes grupos, de acuerdo a su afinidad nutritiva o a la principal función que desempeña dentro de nuestro organismo os nutrientes predominantes en cada alimento. Los alimentos que pertenecen al mismo grupo pueden ser intercambiables, siempre en las cantidades adecuadas, ya que compartan símiles propiedades nutritivas.

Beneficios de seguir el plato del bien comer:

- ✚ Elegir con inteligencia las comida y colaciones de cada día.
- ✚ Combinar los grupos alimenticio de forma correcta.
- ✚ Integrar una variedad de alimento en la dieta.
- ✚ Asegurar una ingesta adecuad de carbohidratos, proteínas, grasa buenas, vitaminas, minerales y fibra dietética.
- ✚ Aumentar la cantidad de alimentos rico en nutrientes y bajos en calorías.
- ✚ Lograr un equilibrio energético de acuerdo a tus necesidades. (calorías de alimentos y bebidas).
- ✚ Prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Grupos de alimentos del plato del bien comer se dividen en 3 partes.

- ✚ Frutas y verduras.
  - ✚ Cereales y tubérculos.
  - ✚ Leguminosa y alimentos de origen animal.
- 
- ✓ Ejemplo de frutas: manzana, plátano, limón, guayaba, papaya, mango, mandarina y sandia.
  - ✓ Ejemplo de verduras: pepino, calabaza, pimiento morrón, nopal, brócoli, chayote, betabel, chile poblano, zanahoria y hojas verdes.

- ✓ Cereales ejemplo: maíz, trigo, centeno, cebada, avena y arroz.
- ✓ Ejemplo de tubérculos. Yuca, papa y camote.
  
- ✓ Ejemplo de leguminosas. Garbanzo, frijol, soya, lenteja, alubia, haba y chícharo.
- ✓ Ejemplo de alimentos animal: pescado, mariscos, aves, productos lácteos (queso, crema, leche, mantequilla y yogurt), huevo, res, cordero, cabrito, cerdo y embutidos.

Una ración: las cantidades o raciones y tipo de alimentos a consumir depende de las necesidades de calorías de cada persona. Por ejemplo, se expone continuación una dieta normo calórica, de unos 2.200 kilocalorías por día, válida para una adulto de unos 70kilos de peso que lleva a cabo una actividad física moderada.

La jarra del buen beber.

Mediante esta y otras acciones, alguna incluso imperceptible, tu cuerpo pierde en promedio entre 2 a 2.5 litros diarios de agua, y no solo eso también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos.

Si ere de los que calma la sed través de bebida con alto contenido de azúcar (jugos, refresco, etc.) solo revocara mas sed y el riesgo de padecer alguna enfermedad cardiometabolica, como la diabetes, enfermedades del corazón o neurológicos

## CONCLUSION

Lo que aprendí en este tema es que es muy importante conocer lo que consumimos en la vida cotidiana ya que de ello se deriva la energía que tengamos el resto del día, si como también de la jarra del buen beber tomar agua todos los días igual te da energías.

# ANEXOS





PESCADO HECHO AL VAPOR,  
A COMAÑADO DE PEPINO,  
TOMATES Y CEBOLLA.

