

**Nombre del alumno:**

KEYLA ELIOENAI LOPEZ VAZQUEZ

**Nombre del profesor:**

GABRIELA EUNICE GARCIA

**Licenciatura:**

LIC. ENFERMERIA

**Materia:**

NUTRICIÓN CLINICA

**Nombre del trabajo:**

Ensayo del tema:

“IMPORTANCIA DEL PLATO DEL BUEN COMER”

## IMPORTANCIA DEL PLATO DEL BUEN COMER

La importancia de una buena alimentación balanceada. Es fundamental en la prevención de muchas enfermedades como por ejemplo la obesidad hoy en día es uno de los problemas más grandes en nuestro país por no llevar una alimentación adecuada también una de las importancia de llevar una vida saludable conforme una alimentación adecuada nos ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunológico gracias a las vitaminas y nutrientes que nos aporta algunas frutas y verduras. otras enfermedades que nos pueden causar por no llevar una buena alimentación son las enfermedades crónicas tiene una larga duración ya puede ser la diabetes, los infartos las enfermedades cardiacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias, es el mayor problema de mortalidad en el mundo, todo por llevar una mal nutrición y no solo la buena alimentación nos puede salvar de enfermedades crónicas, sino también la importancia de vivir en un entorno no saludable tener actividad física moderada y tener un equilibrio emocional adecuado. Es muy importante respetar la pirámide alimenticia. Una de las enfermedades como el cáncer podría evitarse con una alimentación rica en fibra y antioxidante animal. Nuestra dieta es equilibrada siempre y cuando tengamos una sensación de bienestar y ausencia de fatiga. Como saber si nuestra glucosa está en un equilibrio balanceado, lo podemos averiguar por medio de análisis de sangre. Gracias a los avances científicos nos ha ayudado a saber sobre la alimentación y que tan importante es en nuestro bienestar para tener una mejor vida saludable. En la pirámide del buen comer nos muestra el tipo de alimento que debemos consumir cotidianamente y que tanto de porción para poder cubrir las necesidades energéticas y nutritivas, como las vitaminas y minerales que nos aporta los vegetales y frutas para permanecer en una población sana y mantener un buen estado nutritivo, de salud y bienestar. Los nutrientes son sustancias aprovechables por nuestro organismo que nos hacen posible la vida y se encuentran en los alimentos. Los nutrientes consigue la energía necesaria que nosotros necesitamos para realizar las funciones vitales, ejemplo, la respiración, la temperatura corporal, el bombeo del corazón. Las grasas y lípidos nos ayuda el formar y mantener órganos, tejidos y nuestro sistema de defensas contra infecciones, también están los hidratos de carbono que son simple y complejos en lo simple también podemos encontrar los azúcares y en los complejos encontramos el almidón las proteínas las encontramos en el origen animal y origen vegetal, las vitaminas se dividen en dos grupos ta les son hidrosolubles y liposolubles en las hidrosolubles encontramos la vitamina B y C y en las liposolubles encontramos las vitaminas A,D,E y K . y también están los minerales, todo esto nos ayuda a un bienestar saludable, no tan fácil nos podemos enfermar gracias a nuestras defensas. El plato del bien comer se publica en el 2006, NOM-043-SSAZ-2005, servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Con esto el objetivo de brindarnos una orientación alimentaria para la integración de una dieta correcta adecuada a nuestras necesidades. El plato del

buen comer nos muestra los grupos de alimentos según los nutrientes que nos aportan y como se debe combinar de acuerdo a nuestras necesidades para poder llevar una vida saludable. También una alimentación debe ser completa esto quiere decir que por lo menos un alimento de cada grupo del plato del bien comer debe de estar en nuestro desayuno, comida y cena, y debe de ser equilibrada para que podamos cubrir las necesidades nutricionales, es decir que nos pueda proporcionar los suficientes nutrientes para una buena salud.

### **Beneficios de seguir el plato del bien comer**

- Elegir bien las comidas de cada día
- Combinar un alimento de cada grupo de forma correcta
- Aumentar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías
- Prevenir enfermedades crónicas

### **Los grupos de los alimentos del plato del bien comer se divide en:**

- Frutas y verduras
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas y alimentos del origen animal

Otra cosa muy importante para nuestro bienestar saludable es la jarra del buen beber, es necesario que nuestro cuerpo sea hidratado, para poder transportar los nutrientes necesarios a todos los órganos y tejidos que el cuerpo necesita ejemplo, lo que más tomamos en todo el mundo son los refrescos y los refrescos no representa beneficios para la salud, al contrario nos afecta a nuestra salud y desarrollar enfermedades como la diabetes mellitus, enfermedades metabólicas. En la jarra del buen beber las bebidas se clasifican en seis niveles de acuerdo con su contenido energético y valor nutritivo. En conclusión para nuestro bienestar y llevar una vida saludable sin enfermedades, debemos de tener una buena alimentación balanceada aprender a llevar una dieta equilibrada.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

[http://promoción.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos\\_2016/ensanut\\_mc\\_2016-310oct.pdf](http://promoción.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos_2016/ensanut_mc_2016-310oct.pdf)

<http://laguna.fmedic.unam.mx/~3dmolvis/agua/index.html>

<http://www.fundacionunam.org.mx/salud/por-que-necesitamos-tomar-agua/>

El plato de buen comer cocine lo que es  $\frac{1}{2}$  plato de verduras al vapor,  $\frac{1}{4}$  pechuga de pollo al vapor sin necesidad de grasa y un  $\frac{1}{4}$  de plato de arroz. Es una comida saludable para nuestro organismo para que nos pueda proporcionar los nutrientes necesarios y poder evitar muchas enfermedades crónicas.

