



Nombre del alumno:

López Roblero Lesly

Nombre del profesor:

Gabriela Eunice García

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Nutrición clínica

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

“El plato del buen comer”

Frontera Comalapa, Chiapas a 06 de julio del 2020

INTRODUCCIÓN

Al tener una alimentación sana y balanceada nos ayudara a evitar enfermedades.

Tenemos que aprender a comer sanamente cuando estaremos ejerciendo la carrera de enfermería nuestro de ver es de cuidar al paciente explicándole como deberá comer, y que no comer dependiendo que enfermedad tenga.

DESARROLLO

La alimentación es principal para evitar enfermedades desgraciadamente nuestro país es el país que encontramos con obesidad, diabetes e hipertensión por no tener una alimentación adecuada y mal nutrida.

Ya que en exceso consumimos más chatarras que frutas y verduras, la falta de ejercicio.

Tener una dieta equilibrada es tener una buena salud sabemos que el cáncer se alimenta de grasa y una mal alimentación personas que lo padecen deben de consumir frutas y verduras que sean antioxidantes y fibra.

Los que padecen de hipertensión evitar el consumo de sal, grasas, mantener un peso adecuado y hacer ejercicio.

En personas con diabetes no consumir azúcar tomar más agua ya que el agua pura nos hidrata y nos ayuda a tener nuestros órganos en buen funcionamiento.

En cada comida debemos tener en cuenta el plato del buen comer para saber cómo combinar los alimentos por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, almuerzo y cena.

Al llevar una dieta debemos tomar en cuenta el peso, edad, sexo y estatura con la orientación de un profesional de salud.

Al conocer el plato del buen comer y como tener una alimentación equilibrada nos ayuda a cuidar de nuestra salud y del paciente.

CONCLUSIÓN:

Al ejercer la carrera nuestro deber es cuidar del paciente en su alimentación para su recuperación y del familiar hablándole de una alimentación adecuada para evitar enfermedades.

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
Fundación UNAM, ¿Por qué necesitamos tomar agua?
Consultado el 4 de octubre de 2017 en:
<http://www.fundacionunam.org.mx/salud/por-que-necesitamos-tomar-agua/>



Voy a preparar un pollo al vapor

La zanahoria, chayote, tomate y cebolla; pertenecen al grupo de verduras.

El pollo: pertenece al grupo de alimento de origen animal

El arroz: pertenece al grupo de cereales

