



**Nombre de alumno:**

**López Méndez Conny Yanini**

**Nombre de profesor:**

**Lic. García Gabriela Eunice**

**Materia: Nutrición clínica**

**Grupo: 3 "C"**



Frontera Comalapa, Chiapas a 06 de junio del 2020

PASIÓN POR EDUCAR

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

Nuestros hábitos alimenticios determinan en gran medida el funcionamiento de nuestro organismo. Una buena alimentación adaptada a nuestras necesidades nutricionales promueve la salud y previene las enfermedades. Ahora bien debemos saber cómo influye la alimentación en nuestra calidad de vida, ya que el organismo necesita alimentarse para vivir. Los nutrientes que obtiene de los alimentos le permiten funcionar correctamente y hacer frente a las actividades diarias. Pero el papel de alimentación va mucho más allá: los recientes avances en nutrición de las últimas décadas nos han permitido determinar la importancia de una correcta alimentación a la hora de promover la salud física y mental, prevenir las enfermedades y, en general, mejorar nuestra calidad de vida. Una alimentación adecuada es la que nos proporciona los requerimientos del organismo, en cuanto a energía y nutrientes, para cubrir sus necesidades y para que pueda funcionar correctamente. No existe una dieta universal adecuada, sino que debe adaptarse a cada persona atendiendo a sus características personales y su estilo de vida: una dieta equilibrada no será la misma para una niño que para un adulto o una embarazada, ni para una persona que practica habitualmente deporte o para una persona sedentaria. Sin embargo, el descubrimiento de los nutrientes y su función en el organismo sí que nos permiten determinar aquellos alimentos que promueven de manera efectiva la salud y previenen las enfermedades. Y son éstos los que deben formar parte de la dieta de una población sana.

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, siendo responsables del 63% de las muertes. Se trata de enfermedades claramente vinculadas a nuestro estilo de vida, por ello hay que atender de una manera más comprometida y consciente a nuestra manera de vivir. Estamos en una sociedad sobrealimentada y paradójicamente malnutrida, se dice que 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. Es por ello que debemos de tener una alimentación equilibrada, ya que es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona (edad y situación fisiológica como infancia, estirón puberal, embarazo y lactancia, sexo, composición corporal y complexión) y de su estilo de vida (activo, sedentario),y que garantiza que se cubren los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un

buen estado nutritivo, de salud y bienestar. Ahora bien para ello debemos saber acerca del plato del buen comer que tiene como objetivo proporcionar los criterios que deberán seguirse en la orientación alimentaria para brindarle a la población opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una dieta correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades sin menoscabo de su cultura alimentaria. Sus contenidos se dirigen hacia los grupos de riesgo nutricional, y a la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la alimentación; como lo son el sobre peso, la obesidad, la diabetes e hipertensión entre otros, se identifica a los niños desde su gestación hasta la pubertad, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, los adultos mayores y las personas con actividad física intensa como grupos que requieren atención por el riesgo de presentar alteraciones en su estado de nutrición. De acuerdo con el plato del bien comer los grupos de alimentos se dividen en tres:

-Frutas y verduras: Este grupo se integra por frutas y verduras frescas y es fuente principal de fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fitoquímicos (como antioxidantes) que promueven la salud. Ejemplo de frutas: guanábana, manzana, plátano, limón, guayaba, papaya, mango, mandarina y sandía. Ejemplo de verduras: pepino, calabaza, pimiento morrón, nopal, brócoli, chayote, betabel, zanahoria y hojas verdes (tales como acelgas, verdolagas, quelites, espinaca y lechuga).

-Cereales y tubérculos: Este grupo provee mayoritariamente carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibra dietética para buena digestión. Nos brinda energía para realizar las actividades diarias. Aquí también se incluyen otros granos enteros que no son estrictamente cereales como el amaranto. Ejemplo de cereales: maíz, trigo, centeno, cebada, avena y arroz. Ejemplo de alimentos derivados de cereales: tortilla, pan, bollos, galletas, pasta y harina de trigo, entre otros. Ejemplo de tubérculos: yuca, papa y camote. Se recomienda preferir cereales integrales y combinarlos con leguminosas.

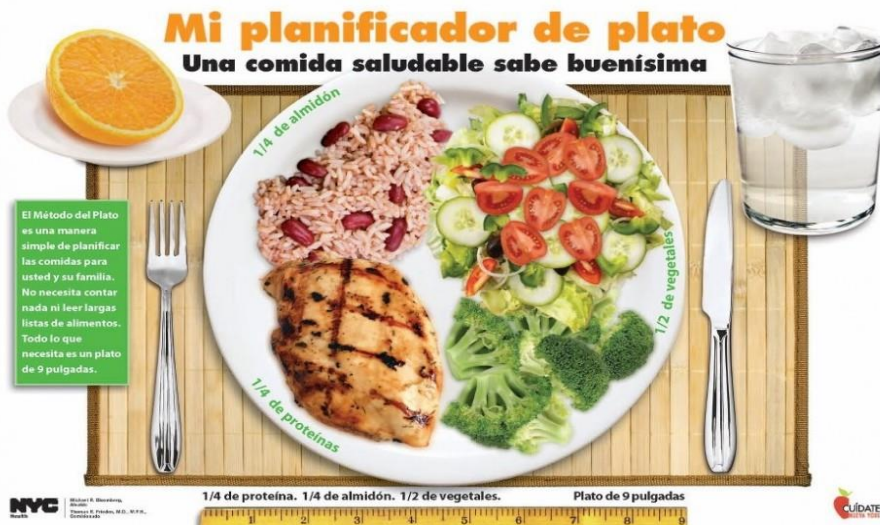
-Leguminosas y alimentos de origen animal: Este grupo se conforma principalmente en alimentos que son ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores. Ejemplo de leguminosas: garbanzo, frijol, soya, lenteja, alubia, haba y chícharo. Ejemplo de alimentos de origen animal: pescado, mariscos, aves, productos lácteos (queso, crema, leche, mantequilla y yogurt), huevo, res, cordero, cabrito, cerdo y embutidos. Se recomienda limitar el consumo de carne roja y embutidos, así como preferir carnes blancas como el pescado y el pollo sin piel.

La alimentación correcta debe ser

1. Completa. Que incluyas por lo menos un alimento de cada grupo en cada desayuno, comida y cena.
2. Equilibrada. Que los nutrimentos guarden las proporciones entre sí al integrar en el desayuno, comida y cena alimentos de los tres grupos.
3. Suficiente. Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.
4. Variada. Que incluya diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida.
5. Higiénica. Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza.
6. Adecuada. A los gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos.

La jarra del buen beber: Mediante estas y otras acciones, algunas incluso imperceptibles, tu cuerpo pierde en promedio entre 2 a 2.5 litros diarios de agua, y no sólo eso, también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos. De ahí, la importancia de que tu cuerpo permanezca hidratado, pues así le permites transportar los nutrientes necesarios a todos los órganos y tejidos que el cuerpo necesita. Termino con estas palabras “Es importante matizar la importancia de vivir en un entorno saludable, tener actividad física moderada, pero continuada, y un equilibrio emocional adecuado”.

## ANEXOS





1. Zanahoria, tomate, cebolla morada, acelga. (Frutas y verduras) Porción  $\frac{1}{2}$ .
  2. Carne blanca como pollo sin piel. (Leguminosas o proteínas) porción  $\frac{1}{4}$ .
  3. Arroz (cereales y tubérculos). Porción  $\frac{1}{4}$ .
- Agregamos un plátano y agua.