

“ENSAYO”

INPORTANCIA DEL PLATO DEL BUEN COMER EN NUESTRA
SALUD

PROFESOR: GABRIELA EUNICE GARCIA

PRESENTE EL ALUMNO: ABNER URIBE HERNANDEZ MENDEZ

CUATRIMESTRE: 3

GRUPO: C

MODALIDAD: SEMI ESCOLARISADO

FRONTERA COMALA CHIAPAS, A 16 DE MAYO DEL 2020

INTRODUCCION

Vista de esta manera, la nutrición es el producto de la interacción compleja y dinámica de la información genética que cada individuo ha heredado de sus padres con su particular historia ambiental. Ésta a su vez está conformada por la historia alimentaria del individuo y su relación, favorable o desfavorable, en el largo plazo con los medios físico (altitud, clima), biológico (microorganismos), emocional y social.

Una buena nutrición se logra sólo cuando todos los factores citados son propicios. Por supuesto, una buena nutrición exige una buena alimentación. "Quien se alimenta mal no puede tener una buena nutrición".

una buena alimentación no basta para tener una buena nutrición. Un defecto genético, un clima extremo, una infección, el sufrimiento emocional o la insatisfacción social pueden interferir con la nutrición. Además de distinguir entre alimentación y nutrición, la nutriología emplea otros términos cuyo significado se precisa en seguida.

La forma en que se alimenta cada persona es el resultado particular de una compleja interacción de factores fisiológicos y psicológicos individuales y factores sociales y culturales.

El hambre "avisa" al organismo que necesita reponer su provisión de nutrimentos y la saciedad le indica que dicha provisión ha sido debidamente satisfecha. El hambre y la saciedad son de una precisión sorprendente para controlar la cantidad de alimentos que se ingiere de manera que equivalga al requerimiento energético.

Dando el número y la complejidad de los elementos determinantes de la alimentación, no sorprende que se presenten los más diversos errores y se generen trastornos de nutrición que, a grandes rasgos, pueden ser insuficiencias, excesos, desequilibrios nutrimentales o su combinación.

DESARROLLO

El plato del bien comer es una herramienta visual creada por la secretaria de salud del gobierno de México 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 debe combinar de acuerdo a las necesidades y posibilidades de cada persona

La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello. Cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que condicionan nuestro estado de salud, para bien y, en ocasiones, también para mal.

Las deficiencias de hierro, yodo o vitamina A todavía afectan a una gran parte de la población, especialmente en países emergentes. En los países desarrollados, las más prevalentes son, sin embargo, las denominadas enfermedades de la abundancia o enfermedades crónico-degenerativas (ECD) (obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular (ECV), hipertensión arterial (HTA), osteoporosis, algunos tipos de cáncer, etc.), en las que la dieta y sus componentes, nutrientes y no nutrientes, pueden estar implicados, como factores de protección o de riesgo.

Las poblaciones tienen que tomar conciencia de que la alimentación saludable es un valioso medio para prevenir la enfermedad y promover su salud. La alimentación saludable debe integrarse de forma habitual en el contexto de la vida cotidiana. La familia, la escuela y la comunidad son los ámbitos naturales de los programas de educación nutricional

Proceso de la educación nutricional, Conocimiento del alimento, Identificación de sus características: olor, sabor, textura, forma, consideraciones sobre su importancia nutritiva. Preparación culinaria y presentación. Situación del alimento en el conjunto de la dieta.

Podría pensarse que esto es algo poco esperanzador pues hay que comer todos los días, sin embargo, este aspecto negativo tiene la contrapartida de que, a diferencia de otros factores como los genéticos, por ejemplo, tenemos la posibilidad de prevenir o, más

exactamente, retrasar la aparición de enfermedad modificando las características de nuestra dieta. Partimos de la base, por tanto, de que una gran proporción de las

enfermedades que en la actualidad pueden prevenirse están relacionadas con nuestros hábitos alimentarios. En este sentido, hoy hay un total consenso en la comunidad científica sobre el hecho de que la elección más importante que la población puede hacer para influir a medio y a largo plazo en su salud (aparte de dejar de fumar, aumentar la actividad física y evitar los accidentes de tráfico) es la modificación de la dieta.

ALIMENTACION CORRECTA

- **COMPLETA.** Que incluya por lo menos una alimentación de cada grupo en cada desayuno comida y cena
- **EQUILIBRADA.** Que los nutrimentos guarden las proporciones entre si al integrar en el desayuno comida y cena alimentos de los tres grupos
- **SUFICIENTE.** Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad sexo, estatura, y actividad física o estado fisiológico
- **VARIADA.** Que incluya diferentes alimentos e los tres grupos en cada tiempo de comida
- **HIGENICA.** Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza
- **ADECUADA.** A los gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos





AKI ES UN CLARO EJEMPLO DE LO QUE LES CONPARTO

Unos huevitos acompañados de unos frijolitos, soya, con pepino, y tomate, y un limoncito para la ensaladita y cebolla morada, más que nada el cuerpo necesita energía nutrimentos saludable y también de grasas pero todo muy balanceado para que el cuerpo ejerza muy bien y uno sus la bores

INTRODUCCION

La nutrición se basa a una alimentación ya que por ello tenemos los nutrientes necesarios para el cuerpo y la energía necesaria también es muy importante llevar a cabo una alimentación sana y balanceada y también el estudio nos invita a reorganizar los contenidos programáticos materia nutrición y salud dentro de nuestro plan de estudio de la carrera de enfermería esperando que hayan comprendido gracias,