

ENSAYO

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

NUTRICION CLINICA

PROFESOR: GABRIELA EUNICE GARCIA

PRESENTA EL ALUMNO:

CLARISABEL ROBLERO PEREZ

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

3ER. CUATRIMESTRE "C" SEMIESCOLARIZADO

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS

06 DE JUNIO DEL 2020

LA IMPORTANCIA DEL BUEN COMER EN NUESTRA SALUD

Introducción

Una buena alimentación adaptada a nuestras necesidades nutricionales promueve la salud y prevenir enfermedades. La salud es un capital que debemos cuidar muchos desperdician su salud y llegan a preocuparse por ella cuando ya no la tienen el organismo necesita alimentarse para vivir. Los nutrientes que necesitamos los obtenemos de los alimentos y permiten funcionar correctamente y hacer nuestras actividades diarias, pero el papel de alimentación va más allá pues la importancia de una alimentación correcta es promover salud física y mental, prevenir las enfermedades y mejorar nuestra calidad de vida. La buena alimentación es aquella que satisface completamente las necesidades de la persona que corresponde a su edad. Por ejemplo, los niños y adolescentes proponen una dieta que contribuye en su desarrollo y crecimiento, o en los adultos es conservar el peso que deben para que de este modo se pueda prevenir algunas enfermedades con los malos hábitos de alimentación.

Desarrollo

Evitar enfermedades: una buena salud depende de una dieta equilibrada. De hecho, muchas enfermedades derivadas de una alimentación incorrecta con carencias, excesos o desequilibrios podrían evitarse.

Podemos saber si nuestra dieta es equilibrada según la sensación del bienestar, la ausencia de fatiga y el mantenimiento de un peso cercano al adecuado. Otros síntomas que pueden relacionarse con la nutrición son el estado de la piel, del pelo y de las uñas ya que pueden reflejar deficiencias. Los análisis de sangre también pueden revelar si los límites de glucosa, lípidos, glóbulos rojos y linfocitos se mantienen dentro de los límites.

Alimentación equilibrada es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona y de su estilo de vida y que garantiza la energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutritivo, de salud y bienestar.

Nutrientes: son las sustancias que aprovecha nuestro organismo que hace posible la vida y que se encuentra en los alimentos de forma desigual.

¿Qué es el plato del bien comer? Su objetivo es 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.

Algunos de los beneficios de seguir el plato del bien comer son:

Elegir con inteligencia las comidas y colaciones de cada día, combinar los grupos alimenticios de forma correcta, integrar una variedad de alimentos en la dieta, aumentar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías, prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Los grupos de alimentos del plato del bien comer se dividen en los siguientes tres:

Frutas y verduras, cereales y tubérculos y leguminosas y alimentos de origen animal.

En cada una de las comidas al día se debe incluir un alimento de cada grupo.

Cada persona puede comer una o más porciones de acuerdo a sus necesidades individuales, según sea indicado con la orientación de un profesional de la salud.

Las cantidades o raciones y tipo de alimentos a consumir dependen de las necesidades de calorías de cada persona.

Algo muy importante que tiene que ir de la mano con una alimentación saludable es el de ejercitarse o realizar actividad física, hacer tres comidas completas y dos colaciones o refrigerios, consumir agua, de acuerdo con la edad y actividad física, además evitar el ayuno.

El agua es el principal componente del organismo, conforma el 60% del peso corporal de los hombres y 50% en las mujeres.

El agua que tu cuerpo necesita proviene de tres fuentes principales: agua y otras bebidas, alimentos sólidos. Casi todos contienen agua, especialmente las verduras y frutas, pequeñas cantidades por los procesos metabólicos de proteínas, grasas e hidratos de carbono que se producen en el organismo.

Conclusión

La buena alimentación consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano. La nutrición es importante combinada con la actividad física y un peso saludable. La importancia del buen comer es una forma de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Esta información es valiosa para nuestra salud.

