

# NUTRICIÓN CLÍNICA

**PROFESOR(A): GABRIELA EUNICE GARCÍA**

**TRABAJO: ENSAYO SOBRE LA IMPORTANCIA DEL PLATO DEL  
BUEN COMER**

**ALUMNO: NELFO JONATAN DÍAZ ROBLERO**

## EL PLATO DEL BUEN COMER

El plato del buen comer es importante porque representa a los tres grandes grupos de alimentos saludable que si se lleva consumiendo lo necesario tendremos una vida sana y sin enfermedades como las verduras y frutas ya que estas son fuente de vitaminas minerales y fibras ya que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano y que permite un buen crecimiento desarrollo y una buena salud .

Los cereales y tubérculos: estos son fuentes de la energía que el organismo necesita para realizar nuestras actividades como correr, trabajar, jugar, estudiar, estos también aportan fibra cuando se consumen entero.

Las legumbres y alimentos de origen animal: estos son los que proporcionan proteínas necesarias para el crecimiento y un buen desarrollo en los niños para la formación y se usa para regeneración de tejidos.

Cada alimento contiene diferente función por eso debemos de combinar para así recibir los nutrientes necesarios todos los alimentos son importantes ya que cada uno cumple con una función

Pues es decir en el plato del buen comer no existen alimentos buenos y malos lo que existe es una dieta correcta ya que cuando en la alimentación se incorpora alimentos de cada grupo se balancean para tener una buena salud y alimentación

Ya que nuestra alimentación completa debe ser con los 6 pasos:

Completa: que debemos de incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada desayuno cena y comida

Equilibrada que los nutrientes que consumimos guarden entre si al integrar en el desayuno cena y comida debe ser de los tres grupos

Suficiente: para que cubran la necesidad nutricional de cada persona de acuerdo a edad sexo estructura actividad física y estado fisiológico

Variada: esto debemos de variar los alimentos no solo de un grupo si no de los tres

Higiénica: esto se debe de preparar y servir con limpieza y consumirlo con limpieza

Adecuada: esto debe de ser al gusto y si tenemos la disponibilidad

Pues también existen los alimentos con azúcar y grasa que estos son causantes de varias enfermedades por eso este tipo de alimentos se debe de consumir adecuadamente

pues también está la forma correcta de alimentarnos: comer solo cuando tenemos hambre ya que así evitamos que comemos y luego ya estamos comiendo más eso hace que nuestro peso aumente y desequilibramos la dieta y debemos de comer un solo alimento concentrado a la vez también no debemos de mezclar las proteínas con los almidones debemos de consumir nuestros vegetales sin almidón la mejor opción es mezclar las verduras con los almidones también mezclar proteínas con grasas es correcto si se hace de una buena manera

La fruta se debe de comer solo si no los nutrientes quedan retenidos hasta el final de la digestión de los otros alimentos.

Los nutrientes que obtenemos son los que ayudan a tener un buen metabolismo y así que el organismo funcione bien ya que una buena alimentación es la clave para mantener una buena salud

Hay enfermedades crónicas que tienen una larga duración y por lo general son de progresión lenta como 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 por 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 y todo por no medirnos en nuestros consumos de estos alimentos no saludables. Alimentación saludable son válidos para todas las personas natural, nutritiva, antiinflamatoria. Aunque también es importante matizar la importancia de vivir en un entorno saludable tener actividad física

La dieta equilibrada garantiza que se cubren los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutricional de salud y bienestar

## LAS FUNCIONES DE NUTRIENTES

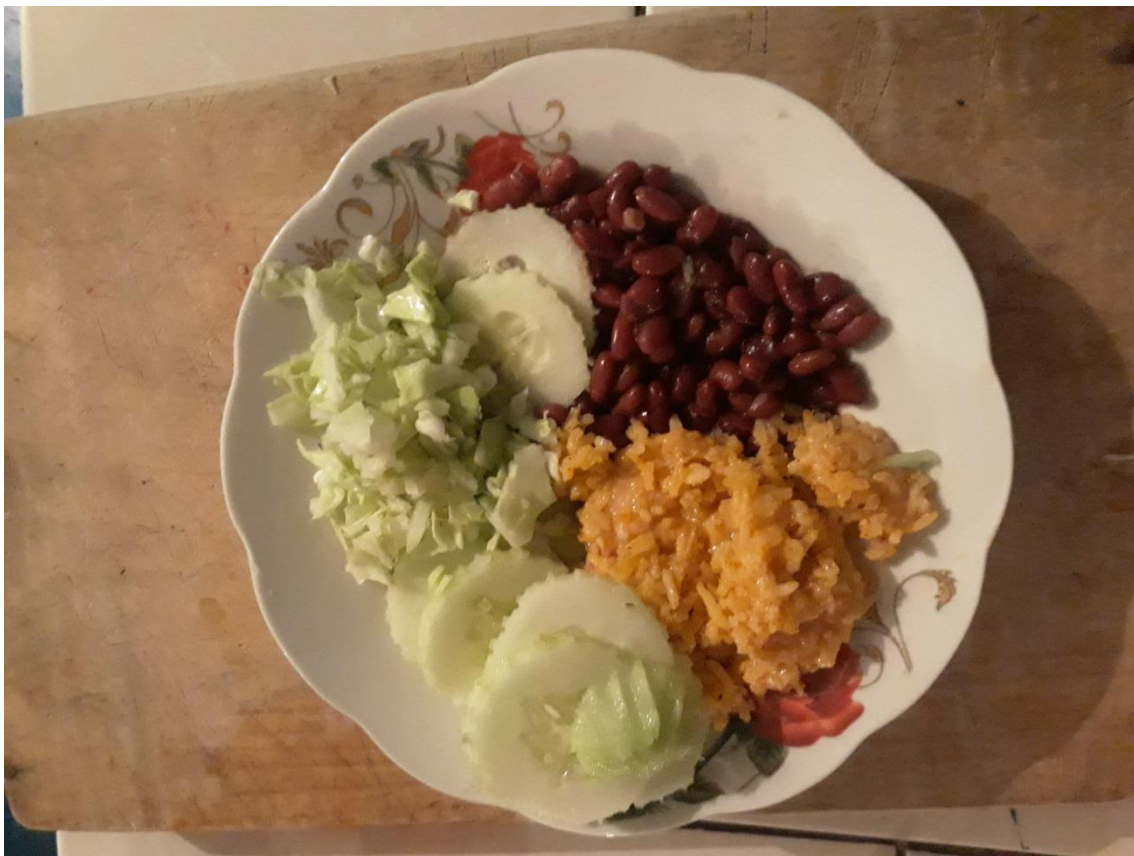
Conseguir la energía necesaria para realizar las funciones vitales como el bombeo del corazón respiración mantenimiento de la temperatura corporal y el desarrollo de la actividad en general.

Hidratos de carbono: simples azúcares y complejos (almidón) grasas y lípidos formar y mantener órganos tejidos y nuestro sistema de defensas contra agentes externos e infecciones proteínas: completas origen animal e incompletas origen vegetal por eso es importante mantener una vida saludable

Regular todos los procesos que tienen lugar en nuestro organismo para que todo discurra con plena armonía vitaminas hidrosolubles -grupo b y c- y liposolubles

La pérdida de líquidos ocurre cuando la pérdida de líquidos se produce cuando existe una mayor sudoración como consecuencia del calor ambiental humedad elevada actividad física

Lo más recomendado beber es el agua natural: primera y mejor opción porque nuestro cuerpo lo necesita y es con lo que los órganos necesitan para funcionar bien ya que en México somos los principales los numero 1 en tomar refresco y bebidas azucaradas



Este es un platillo del buen comer que contiene:

Verduras: son alimentos con vitaminas fibras y minerales son muy importantes y sirven como antioxidantes y ayudan a prevenir diversas enfermedades

Arroz: es un cereal aporta las calorías al cuerpo humano

Frijoles: que pertenecen a las legumbres que contienen proteínas

Agua que es lo más importante para nuestro cuerpo y salud

A este platillo se le podría considerar como vegetariano por no incluir alimentos de origen animal.











