

**ENSAYO**

**LA IMPORTANCIA DEL PLATO DEL BIEN COMER EN  
NUESTRA SALUD**

**PROFESORA: GABRIELA EUNICE GARCIA**

**PRESENTA EL ALUMNO: KAREN JAZMIN CAMPOS CRUZ**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:  
3ER. CUATRIMESTRE “C” SEMIESCOLARIZADO**

**FRONTERA COMALAPA CHIAPAS**

**A 6 DE JUNIO DE 2020.**

La importancia del plato del buen comer en nuestra salud.

Cuidarse es muy importante y cuando se habla sobre la sana alimentación aún más ya que eso puede evitar posibles enfermedades que pueden causar hasta la muerte. Ya que en la forma de alimentarse se puede notar la estabilidad de la salud o la desestabilidad. Cabe mencionar que existe la manera más viable de como alimentarse través del plato del bien comer que es una posible guía de como a se pueden adquirir de acuerdo a las porciones adecuadas.

No cabe duda, que se ha ampliado diversa información que ayuda a mejorar los hábitos nutricionales, aunque la mayor parte de la sociedad no se acopla a las indicaciones que se recomiendan seguir y así disminuir cierto porcentaje de las enfermedades que en este tiempo han causado mayor número de mortalidad.

A si como también la humanidad debe tener esa conciencia de atender y cuidar la alimentación porque de ahí depende mantener un cuerpo saludable y tener un buen estado físico. Hay tres pilares fundamentales que se deben cumplir en una alimentación saludable y son válidos para todas las personas: natural, nutritiva y antiinflamatoria. Aunque el tema que nos invade es la sana alimentación, también es importante matizar la importancia de vivir en un entorno saludable, en el cual haciendo actividades físicas moderada y continua, y un equilibrio emocional adecuado.

Una buena salud depende de una alimentación saludable tomando en cuenta el empeño de los mensajes de los expertos en nutrición que buscan el bienestar de las personas no solo beneficiándolos si no que aportando de su sabiduría para poder incitar a la población al cuidado de su salud.

De hecho muchas enfermedades derivadas de una alimentación incorrecta con carencias, exceso o desequilibrios podrían evitarse. Según el decálogo Europeo de la lucha contra el cáncer, seis de las diez recomendaciones para prevenirlo hacen alusión a la dieta. Y es que se estima que entre el 40 y el 60 % de los canceres podrían evitarse con una alimentación rica en fibra y antioxidantes naturales y pobre en grasa saturada y proteínas de origen animal.

¿Alguna vez te has preguntado, alimentas tu cuerpo bien?

En estos tiempos nuestro cuerpo es el reflejo de nuestra alimentación, ejemplo nuestra piel, el pelo, las uñas pueden reflejar de lo que está careciendo nuestro

organismo y gracias a los avances científicos nos introducen a fondo en el mundo de la alimentación y en la relación con los hábitos alimentarios mantienen con la salud.

Por tanto, no existe una dieta perfecta que sirva para todo el mundo pero si un criterio universal en cuanto el tipo de alimentos que debe consumirse dentro de la dieta cotidiana, por lo que por un lado se garantiza que se cubran las necesidades energéticas y nutritivas de la totalidad de las personas que componen una población sana. Sin embargo la importancia de una alimentación equilibrada 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-infancia, embarazo y lactancia, sexo, composición corporal y complejión) y de su estilo de vida.

Los nutrientes son muy importantes para la una sana alimentación, son aprovechadas por nuestro organismo que hacen posible la vida y que se encuentran en los alimentos repartidos en forma desigual: hidratos de carbono, grasas, proteínas vitaminas y minerales. El agua y la fibra no nutren, pero desempeñan un papel muy importante para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

Los nutrientes cumplen las siguientes funciones.

Conseguir la energía necesaria para realizar fusiones vitales, (bombeo del corazón, respiración, mantenimiento de la temperatura corporal) y el desarrollo de la actividad general.

El objetivo del plato de buen comer es para proporcionar los criterios que se debe seguir en la orientación alimentaria para brindarle a la población opciones prácticas con respaldo científico,

Los beneficios que nos aportan 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.
- ° lograr un equilibrio energético de acuerdo a tus necesidades

algo muy importante para mantener una buena salud es más que nada mantenerse bien con uno mismo luego una alimentación saludables es ejercitarse o realizar

actividades físicas, hacer tres comidas completas y refrigerios consumir agua de acuerdo a la edad

En conclusión la importancia de la buena alimentación depende de cada persona al igual que darle un papel muy importante al plato del bien comer ya que es una representación gráfica que muestra la clasificación de los grupos de alimentos.

Es una herramienta en la que podemos apoyarnos para saber cómo combinar los alimentos y en qué proporción se deben consumir, tomando en cuenta las características y las necesidades de cada persona para favorecer una alimentación correcta y sana.

