

Ensayo

La importancia del buen comer y el plato del buen comer

Profe: Gabriela Eunice García

Presenta el alumno: YOSMAR EMANUEL FIGUEROA RODRÍGUEZ

Cuatrimestre: 3

Grupo: c

Modalidad: semi- escolarizado

Frontera Comalapa, Chiapas a 5 de junio de 2020

## La importancia del buen comer y el plato del buen comer

La alimentación es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades. Se trata de uno de los factores más estudiados en enfermedades crónicas, aunque tampoco podemos olvidar el papel determinante de la nutrición en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y una mayor resistencia en procesos infecciosos agudos. La alimentación actual, rica en alimentos de escasa calidad nutricional y elevada densidad calórica, no aporta una nutrición óptima que favorezca el estado de salud natural del organismo.

Hay tres pilares fundamentales que se deben cumplir en una alimentación saludable y son válidos para todas las personas: natural, nutritiva, antiinflamatoria. Aunque el tema que nos ocupa es la alimentación, también es importante matizar la importancia de vivir en un entorno saludable, tener actividad física moderada, pero continuada, y un equilibrio emocional adecuado. 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 de bienestar, la ausencia de fatiga y el mantenimiento de un peso cercano al adecuado. Asimismo, otros síntomas pueden relacionarse con la nutrición. Por ejemplo, el estado de la piel, del pelo y de las uñas pueden reflejar carencias o deficiencias.

Los alimentos que pertenecen al mismo grupo pueden ser intercambiables, siempre en las cantidades adecuadas, ya que comparten similares propiedades nutritivas. Esto nos permite variar mucho la dieta sin que se modifique significativamente la composición nutritiva de la alimentación cotidiana. Siendo una herramienta visual 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 deben combinar de acuerdo a las necesidades y posibilidades de cada persona, una alimentación debe ser completa; es decir, que incluya por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena; también debe ser equilibrada, lo cual significa que los nutrientes guarden las proporciones entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos cada vez que uno se sienta a la mesa. 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 de evitar el ayuno. "El organismo no debe estar más de ocho horas sin recibir alimento; sólo está preparado para hacerlo durante la noche, momento en el que continúa gastando energía a

través de la respiración y el funcionamiento de los órganos, como el corazón". 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.

Si eres de los que calma la sed a través de bebidas con alto contenido de azúcar (jugos, refrescos, etc.), sólo provocarás más sed y el riesgo de padecer alguna enfermedad cardiometabólica, como la diabetes, enfermedades del corazón o neurológicas. Como en todo, un equilibrio adecuado de las bebidas ingeridas al día para recuperar líquidos será tu mejor guía para evitar excesos que pongan en riesgo tu salud. Recuerda, el problema no es cuánto beber sino la calidad de lo que bebes. La pérdida de líquidos se produce cuando existe una mayor sudoración como consecuencia del calor ambiental, humedad elevada, actividad física (sobre todo de larga duración e intensa), aire acondicionado, calefacción, y en situaciones de diarrea, infección, fiebre o alteraciones renales.

Por último, se indica que la alimentación debe ser higiénica y adecuada; en otras palabras, que los alimentos se preparen, sirvan y consuman con limpieza y que sean preparados de acuerdo a los gustos, costumbres y disponibilidad de los alimentos en la región.

: <http://laguna.fmedic.unam.mx/~3dmolvis/agua/index.html>

