

ENSAYO

***IMPORTANCIA DEL PLATO DEL BUEN COMER.
MTRO. NUTRIOLOGA GABI***

PRESENTA EL ALUMNO:

Armando Ordoñez Roblero

GRUPO, CUATRIMESTRE y MODALIDAD:

3er. Cuatrimestre “C” Semiescolarizado

Frontera Comalapa

6 de junio del 2020

Tenemos que si no nos alimentamos adecuadamente nuestro organismo empieza a caer en un desequilibrio llamado desnutrición, esto quiere decir que no cuenta con los nutrientes necesarios para lograr desarrollar todos sus procesos internos. Podemos empezar a padecer dolencias y enfermedades

Por esta razón, debemos alimentarnos de forma balanceada y justa, para que nuestro organismo conste con diferentes nutrientes en cantidad y calidad, que le permite desarrollar todos los procesos del organismo.

De igual forma podemos saber si nos estamos alimentando bien, no existe una dieta ideal que sirva para todo el mundo, pero sí un criterio universal en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta cotidiana, lo que por un lado garantiza que se cubren las necesidades energéticas y nutritivas de la totalidad de las personas que componen una población sana.

Los nutrientes son todos aquellos elementos que necesita el cuerpo humano para garantizar el normal desarrollo de sus funciones. Son productos que ingerimos y que son captados por las células para luego transformarlos y procesarlos.

según lo que pienso y he investigado los nutrientes cumplen básicamente con tres funciones en el organismo: proporcionan energía para las actividades diarias, reparan y renuevan el organismo y, por último, regulan las reacciones químicas que se producen en las células. todo esto para mantener al organismo o nuestro cuerpo en completo bienestar.

Hay alimentos que nunca deben de faltar en nuestra comida por ejemplo los carbohidratos.

Recientemente se ha elaborado el “plato de buen comer”, que se divide en tres porciones: Verduras y frutas (muchas) Cereales (suficientes) Leguminosas (combinadas) y alimentos de origen animal (pocos).

Con base en los lineamientos de la guía, 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 nutrimentos guarden las proporciones entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos cada vez que uno se sienta a la mesa.

Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico, la guía plantea que la alimentación debe

ser suficiente. En el mismo sentido, se establece incluir diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida; es decir, que sea variada. esto quiere decir que yo como personal de enfermería debo de poner el ejemplo para llevar una alimentación balanceada sin más por un lado y sin menos por el otro.

si no incluimos a un alimento de cada uno de los grupos del plato del bien comer, estamos dándole la oportunidad a las enfermedades que causa una mala alimentación y es ahí donde surgen los problemas.

toda la alimentación claro que se realiza con medida y no es comer por comer lo que querramos y asi como debemos de comer asi debemos de beber agua para nuestro organismo pero claro los mexicanos preferimos coca cola o una rica chela.

como vimos anteriormente Una alimentación saludable ayuda a proteger la salud y a prevenir enfermedades. Muchos estudios relacionan la falta de una alimentación saludable con enfermedades crónicas (cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, etc), demostrándose así que una alimentación inapropiada es uno de los principales factores determinantes del desarrollo de estas enfermedades.

Una alimentación sana permite por un lado que nuestro organismo funcione con normalidad, que cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas, y por otro, reduce el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo. No se trata de una relación directa de causa-efecto, pero sí contribuye a aumentar el riesgo de aparición y desarrollo de dichas enfermedades.

tampoco te aseguramos que con tu alimentación no te enfermaras pero si aseguraras tu salud ya que una mala alimentación, con exceso de grasas saturadas, sal, azúcar y la forma de cocinar ciertos alimentos (frituras y rebozados) se asocian a algunas enfermedades.



mi platillo lleva una parte de verduras, cereales y leguminosas