

ENSAYO
DEL BUEN COMER

PROFE: Gabriela Eunice García

PRESENTA EL ALUMNO: Luis Fernando roblero cano

CUATRIMESTRE: 3

GRUPO: C

MODALIDAD: SEMI-ESCOLARISADO

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A 06 DE JUNIO DEL 2020

Ensayo del buen comer

Las enfermedades crónicas tienen una larga duración y por lo general son de progresión lenta. 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. En 2008, 36 millones de personas murieron de una enfermedad crónica. Se trata de enfermedades claramente vinculadas a nuestro estilo de vida

Las prioridades dietéticas han evolucionado a la par que las exigencias de la sociedad. Si nuestros antepasados requerían un mayor aporte energético en la actualidad se necesita más alimentos de origen vegetal. Una buena salud depende de una dieta equilibrada. De hecho, muchas enfermedades derivadas de una alimentación incorrecta con carencias, excesos o desequilibrios podrían evitarse., fruta y pescado debido al sedentarismo y a la falta de ejercicio.

De acuerdo con el Plato del Bien Comer los grupos de alimentos se dividen en los siguientes tres: • Frutas y verduras • Cereales y tubérculos • Leguminosas y alimentos de origen animal. En cada una de las comidas al día se debe incluir un alimento de cada grupo. Se recomienda hacer tres comidas y dos colaciones diariamente.

Cada persona puede comer una o más porciones de acuerdo a sus necesidades individuales (edad, sexo, estatura, actividad física y estado fisiológico), según sea indicado con la orientación de un profesional de la salud.

La jarra del buen beber. 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.

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, pues entre 80% y 95% de su peso total es agua • Pequeñas cantidades por los procesos metabólicos de proteínas, grasas e hidratos de carbono que se producen en el organismo.

Hidratación saludable Para que tengas una idea del consumo de bebidas y su porción recomendable al día, la Secretaria de Salud elaboró la Jarra del buen beber, similar al plato del buen comer, en la cual se clasifican las bebidas en seis niveles de acuerdo con su contenido energético y valor nutritivo, así como los beneficios y riesgos para la salud.

No se trata de dejar de beber, sino de mantener el equilibrio en las porciones como lo indica la jarra del buen beber, toda vez que si tu consumo se basa solo en refresco u otra bebida azucarada, no solo pagarás más en el corto plazo, sino que el costo monetario y en salud a futuro será mayor.

Anexo fotos



1.-pechuga de pollo poca sal

2.- tomate

3.- lechuga

4.- cebolla en rodajas