



**Nombre del alumno:**

Migdeli Marín López Pérez

**Nombre del profesor:**

Gabriela Eunice García Espinoza

**Licenciatura:**

Enfermería

**Materia:**

**Nutrición clínica**

**Nombre del trabajo:**

“La importancia del buen comer y el plato del buen comer”

Frontera Comalapa, Chiapas a 17 de julio del 2020.

## Introducción

### ¿Qué es el plato del buen comer?

El plato del bien comer Es una esquematización de alimentos, o bien una guía alimentación que forma parte para la promoción y educación para la salud en el aspecto sanitario en el país o bien en el mundo, la cual nos establece criterios rigurosamente para la orientación nutritiva en la sociedad; en este se puede apreciar con ilustraciones cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

## Desarrollo.

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

Se dice que una buena alimentación conlleva a una vida saludable y no desarrollar una enfermedad, esto podría ser una barrera, protección, para ciertas patologías agudas o crónicas.

Las enfermedades crónicas son muy extensas y siempre son de progresión lenta es decir te va deteriorando poco a poco tu sistema inmunológico, Por ejemplo cuando tengas un resfriado, una gripe te es más difícil recuperar ya que tu sistema inmunológico ha sido deteriorado con estas enfermedades como lo es con La diabetes, los infartos, las enfermedades cardíacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias son las principales causas de mortalidad en el mundo. Pero si llevamos una buena alimentación, baste equilibrada sería un factor a favor para estas enfermedades de progresión lenta, o bien si sufrimos un pequeño resfriado al tener un sistema bien protegido no es más fácil recuperarnos. México no se queda atrás, lo que es en obesidad ocupa el segundo lugar, ya los mexicanos solemos no tener una buena alimentación o a veces nuestros recursos económicos no lo permiten tener esa buena o equilibrada alimentación que debería recibir nuestro organismo.

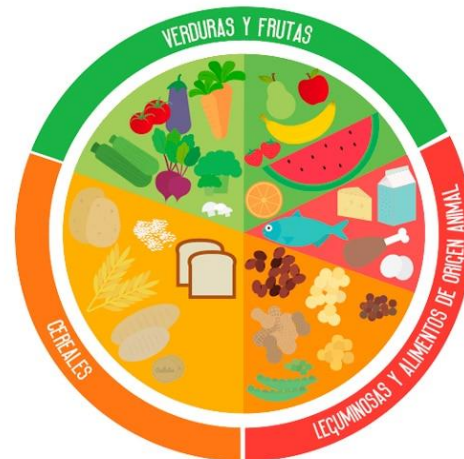
Pero en mi punto de vista si es fácil llevar una dieta saludable desde nuestro hogar ya que es fácil, no tan costoso, no es tan difícil de conseguir las proteínas, nutrientes, vitaminas, carbohidratos necesarios para un organismo. Esto es fácil, de conseguir como lo es en las frutas, verduras, leguminosas, cereales, etc... pero lo debemos combinar o equilibrar estos alimentos sin exceder uno de otro, es decir si excedemos de carnes, es malo, si excedemos de cereales es malo. Ya que el cuerpo requiere cierta cantidad de lo que aporte este, como lo es los cereales provee mayoritariamente carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibra dietética para buena digestión. O si excedemos en Leguminosas y alimentos de origen animal Este grupo se conforma principalmente en alimentos que son ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores. Pero no consumimos frutas o verduras pero nuestro cuerpo nos va a pedir fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fotoquímicos (como antioxidantes) que promueven la salud. Al fin de cuenta todo es bueno pero equilibrado.

Plato del buen comer se divide en Se divide en las siguientes maneras

Frutas y verduras.

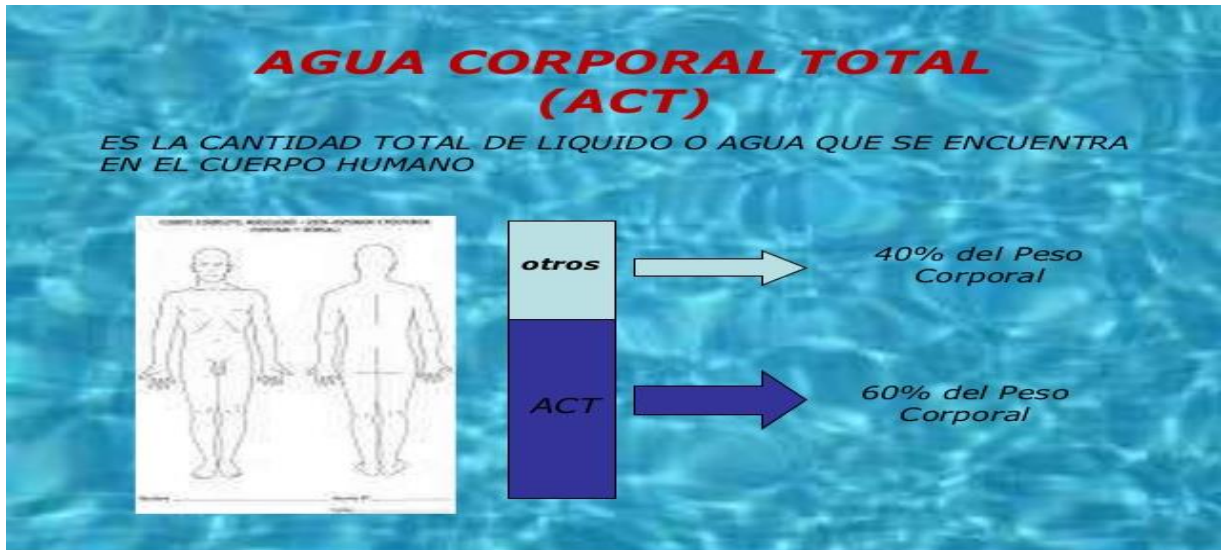
Cereales y tubérculos.

Leguminosas y alimentos de origen animal.



### La jarra del buen beber

La fisiología humana El agua es el principal componente del organismo, conforma 60% del peso corporal de los hombres y 50% en las mujeres (Diferencia justificada por el mayor contenido graso en las mujeres). Del total del agua en el cuerpo humano, 70% se encuentra en el interior de las células mientras que 30% se localiza en el plasma sanguíneo.



El ser humano 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. Es decir que así como el cuerpo pierde estos litros de agua necesita recuperarlos al mismo nivel en algunas ocasiones mejor consumir jugos de frutas o verduras ya que no solo te hidrata si no también aporta ciertos vitaminas, minerales pero sería sin agregarles azúcares, sin procesarlos, sería naturales, porque en México y en el mundo la mayor parte de la población consume muchas bebidas ya procesadas o con exceso de azúcar que en vez de aporta al cuerpo ponen en riesgo a tu salud de una forma muy agresiva .

### Conclusión

Pues lo que aprendí acerca de cómo es bueno es bueno tener una buena alimentación con productos simples como son las frutas, verduras y sobre todo a veces son más baratos que los productos, como lo es la comida rápida, aunque en casa lleva más tiempo preparar y eso hace que la población consuma alimentos en la calle. Al igual que las bebidas prefieren ir y agarrar una bebida en enfriador como lo es el refresco y no preparar sus jugos naturales.



Como vemos en este platillo incluye frijoles que son parte de las leguminosas son ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores.

La porción de carne que son como 60 gramos

Hay 173 calorías en Carne de Res (60 g).

Desglose de Calorías: 63% grasa, 0% carbh, 37%  
prot.

Una salsa de tomates que aportan fuente principal de fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fitoquímicos (como antioxidantes) que promueven la salud.