

(Plato del bien comer y la jarra del buen beber)

(Nutrición clínica)
(Gabriela Eunice García)

PRESENTA EL ALUMNO:

**(DEYLI BERENICE VELAZQUEZ
VELAZQUEZ)**

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

(3°CUATRIMESTRE "B" LIC.EN EFEMERIA_)

FRA.COMALAPA CHIS.

19 DE JULIO DEL 2020

INTRODUCCION

A continuación nos enseñara la importancia de saber cómo alimentarnos de acuerdo al plato del buen comer ya que llevar una dieta equilibrada nos proporcionara un mejor estado de salud y también nos ayudara a prevenir enfermedades crónicas, como el sobre peso, la obesidad, hipertensión, colesterol o diabetes entre otras.

La jarra del buen beber junto con el plato de buen comer son elementos importantes para nuestra salud por que así como el plato del buen comer, también la jarra del buen beber nos indica que debemos consumir más agua natural que otras bebidas de contenido energético, el agua es el principal componente del organismo y que conforma el 60% del peso corporal de los hombres y 50% en las mujeres.

También nos dice cuántos vasos debemos de tomar de agua, leche, café, bebidas no calóricas, jugos de frutas, refrescos y aguas de sabor.

Desarrollo

“El plato de bien comer “

Su objetivo es proporcionar los criterios que deberán seguir en la orientación alimentaria para brindarle a la población una dieta correcta de acuerdo a sus necesidades y posibilidades sin menos cabo de su cultura alimentaria.

Su contenido se dirige hacia los grupos de riesgo nutricional a la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la alimentación como el sobre peso, la obesidad. La diabetes e hipertensión entre otras.

El plato muestra 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, equilibrada, variada, higiénica y adecuada. Debe incluir por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena.

Beneficios de seguir el plato del bien comer:

- 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.
- Asegurar una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, vitaminas, minerales y fibra dietética.
- Aumentar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías.

- Lograr un equilibrio energético de acuerdo a tus necesidades. Esto se refiere a un balance entre la energía que ingieres (calorías de alimentos y bebidas) y la energía que gastas (calorías que gastas en actividades diarias y deportes).
- Prevenir el sobrepeso y la obesidad

Se divide en tres grupos:

- 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.

Frutas y verduras:

- ❖ Este grupo se integra por frutas y verduras frescas y es fuente principal de fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fitoquímicos (como antioxidantes) que promueven la salud.
- ❖ Ejemplo de frutas: guanábana, manzana, plátano, limón, guayaba, papaya, mango, mandarina y sandía.
- ❖ Ejemplo de verduras: pepino, calabaza, pimiento morrón, nopal, brócoli, chayote, betabel, chile poblano, zanahoria y hojas verdes (tales como acelgas, verdolagas, quelites, espinaca y lechuga).
- ❖ Se recomienda consumir frutas y verduras regionales y de temporada, de preferencia crudas y con cáscara.

Cereales y tubérculos:

- ❖ Este grupo provee mayoritariamente carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibra dietética para buena digestión. Nos brinda energía para realizar las actividades diarias. Aquí también se incluyen otros granos enteros que no son estrictamente cereales como el amaranto, la quínoa, el arroz salvaje y el alforfón.
- ❖ Ejemplo de cereales: maíz, trigo, centeno, cebada, avena y arroz.
- ❖ Ejemplo de alimentos derivados de cereales: tortilla, pan, bollos, galletas, pasta y harina de trigo, entre otros.
- ❖ Ejemplo de tubérculos: yuca, papa y camote.
- ❖ Se recomienda preferir cereales integrales y combinarlos con leguminosas.

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.
- ❖ Ejemplo de leguminosas: garbanzo, frijol, soya, lenteja, alubia, haba y chícharo.
- ❖ Ejemplo de alimentos de origen animal: pescado, mariscos, aves, productos lácteos (queso, crema, leche, mantequilla y yogurt), huevo, res, cordero, cabrito, cerdo y embutidos.
- ❖ Se recomienda limitar el consumo de carne roja y embutidos, así como preferir carnes blancas como el pescado y el pollo sin piel.

¿Qué es una ración?

Las cantidades o raciones y tipo de alimentos a consumir dependen de las necesidades de calorías de cada persona.

“La jarra del buen beber”

La Secretaría 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.



Nivel 1: el agua es la elección más saludable, la bebida recomendada para satisfacer las necesidades cotidianas de líquidos nos proporciona calorías, es indispensable para el metabolismo, incluye algunos minerales esenciales como magnesio y calcio.

Nivel 2: la leche es un alimento completo que contiene nutrimentos esenciales como proteínas vitaminas A Y D, minerales y además es la fuente principal de calcio.

Nivel 3: te y café, él te proporciona antioxidantes y micronutrientes, mientras que el café en cantidades moderadas se asocia con diversos beneficios a la salud como una menor propensión al Alzheimer.

Nivel 4: los refrescos de dieta así como bebidas sin calorías a base de café o té. No aportan calorías, tampoco nutren y no se recomienda a niños.

Nivel 5: los refrescos deben limitarse por su alto valor calórico, se sugiere no exceder medio vaso al día.

Nivel 6: los refrescos proporcionan excesiva calorías y pocos beneficios nutricionales. Se recomienda consumirlos ocasionalmente.

“Agua natural: primera y mejor opción”.

Es importante tener un balance entre estas dos guías prácticas ya que así como es importante cuidar lo que comemos también es importante cuidar lo que tomamos. Al

darles la forma de plato demuestra que ningún alimento es más importante o mejor que otros, todos son importantes porque cada uno de ellos cumple con su función específica. Por eso los alimentos por sí mismos no tienen por qué ser completas, suficientes o equilibradas; estas cualidades se dan cuando se varían y combinan, entre sí. Es decir, no existen alimentos buenos o malos, lo que existe es una dieta correcta cuando en la alimentación se incorporan alimentos de cada grupo en cada tiempo de comida

El agua es el principal componente del organismo, conforma 60% del peso corporal de los hombres y 50% 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 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.

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.

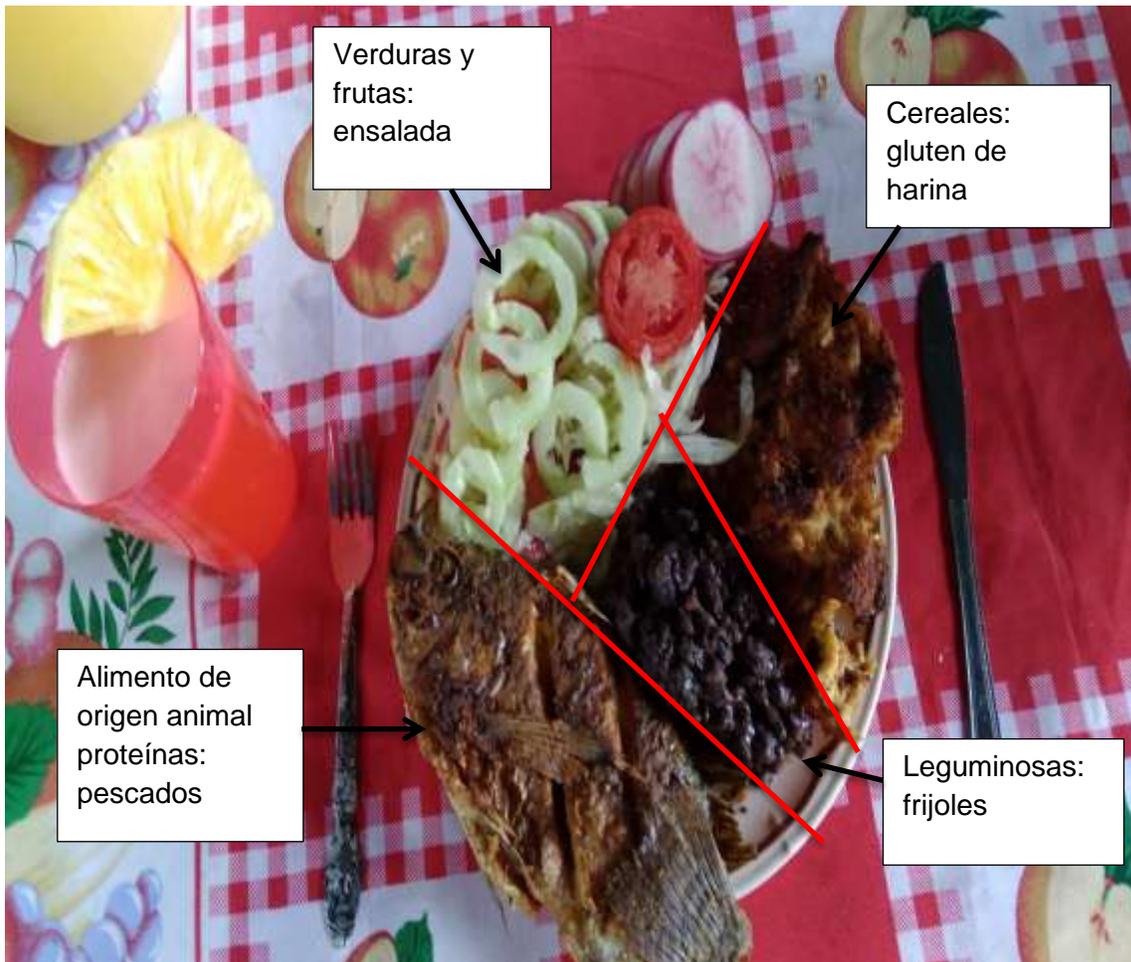
Conclusión

En conclusión una buena salud depende de una dieta equilibrada y muchas enfermedades derivadas de una alimentación incorrecta con carencias, excesos o desequilibrios podrían evitarse, la malnutrición por defecto o por exceso puede alterar este equilibrio.

El plato del buen comer en si sirve para combinar los alimento y así tener una dieta equilibrada y la jarra del buen beber nos dice cuántos vasos de líquidos tomar al día

Referencia:

PDF ,de la importancia del buen comer y el plato del buen comer.



“Plato del buen comer”

Verduras y frutas: ensalada

Aportan nutrientes esenciales, hidratan y refrescan son depurativas, desintoxican tiene un alto contenido de agua, potasio, bajo aporte de sodio así como los vegetales que lo componen.

Cereales: gluten de harina

Contiene vitaminas y minerales

Alimento de origen animal proteínas: pescados

Aporta proteínas y además nutre el cerebro, tiene una amplia variedad de vitaminas y minerales, como amplia vitamina A Y D, fosforo magnesio, selenio, y yodo

Leguminosas: frijoles

Los frijoles y las legumbres son ricas en proteína vegetal, fibra, vitaminas del grupo B, hierro, ácido fólico, calcio, potasio, fósforo y zinc. La mayoría de los **frijoles** también tienen pocas grasas.

“La jarra del buen beber”

El agua de piña es diurética y desintoxicante estimula a los riñones contribuyendo a la eliminación de sustancias y elementos tóxicos para el organismo, además tiene una función diurética que facilita la eliminación de los líquidos retenidos en cuerpo

