

(ENSAYO)

(NUTRICIN CLINICA)
(GABRIELA EUNICE GARCIA)

PRESENTA EL ALUMNO:

(PAULA ESCOBAR ALVARADO)

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

(4to Semestre Grupo B enfermería)

Lugar: Frontera Comalapa Chiapas

Fecha: 18 de julio de 2020

PLATO DEL BUEN COMER



INTRODUCCION

Mediante este ensayo daremos a conocer la importancia del tema a tratar que es el plato del buen comer. Primeramente daremos a conocer el concepto a tratar.

¿Qué es el plato del buen comer?

El plato del buen comer es una guía de alimentación la cual establece criterios para una orientación nutritiva, estos alimentos ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud, pero siempre acompañado de una buena actividad física

El plato del buen comer se divide en 3 clasificaciones las cuales son: frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal, mencionaremos cada uno de ellos, de igual manera abarcaremos la jarra del buen beber que esta se divide en 6 niveles, de igual manera será mencionado de cuantos vasos debemos de consumir al día.

Es importante saber la variación de comida que debemos ingerir, siempre la alimentación es una parte fundamental para el ser humano.

Nuestro cuerpo y el de todos los seres vivos funcionan gracias a la energía que se obtiene de los alimentos que digerimos día tras día pero cuando tenemos una mala alimentación el cuerpo sufre las consecuencias.

IMPORTANCIA DEL BUEN COMER Y EL PLATO DEL BUEN COMER

Daremos la importancia que tiene el tener una buena alimentación, es aquella comida saludable y equilibrada, es fundamental para mantener una buena salud en los seres humanos.

¿En que nos ayuda tener una buena alimentación? Al tener una buena alimentación nos ayuda a tener un correcto funcionamiento del organismo, un buen crecimiento, un eficaz aprendizaje, pero sobre todo interviene en nuestro estado de ánimo a estar con energía realizando nuestras actividades cotidianas, existen 3 tipos de alimentos que nos ayuda a prevenir las enfermedades las cuales son: la natural, nutritiva y antiinflamatoria.

Ahora bien, ya mencionamos que ocurre al tener una alimentación adecuada pero ¿Qué pasa si no mantenemos una alimentación saludable ni equilibrada? Esto provoca ciertas enfermedades crónicas como la diabetes, los infartos, las enfermedades cardíacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias, estas son las principales causas al no tener una alimentación equilibrada, lamentablemente estamos en una sociedad malnutrida.

Por ello se menciona de algo muy importante el Plato del Buen Comer o bien la pirámide alimenticia, el cual consiste en la variación de alimentos las cuales son:

Frutas y verduras (manzana, uvas, banana, durazno, fresas entre muchas más), en verduras encontramos pepino, calabaza, nopal, brócoli, chayote, betabel, zanahoria y hojas verdes como lechuga, acelga.

Cereales y tubérculos: entre ellos se encuentran el trigo, avena, arroz, maíz, en los derivados e cereales se encuentran el pan, tortilla, bollos, galletas, pasta y harina de trigo. En los tubérculos yuca, papa y camote

Leguminosas y alimentos de origen animal: en las leguminosas encontramos el garbanzo, frijol, soya, lenteja, alubia, haba y chícharo. En los alimentos de origen animal se encuentra la carne, queso, leche, huevo, pescado, pollo.

Si consumimos estos alimentos en cada comida podremos saber que nos estamos alimentando bien, una alimentación debe ser completa quiere decir desayuno, comida y cena, también debe ser equilibrada, pero algo muy importante debe ser higiénica y adecuada.

De igual manera los nutrientes es importante para nuestro organismo, entre los alimentos podemos encontrar hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales, entre ellos esta el agua y la fibra no nutren, pero desempeñan un papel muy importante para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Los nutrientes cumplen con funciones de conseguir energía necesaria para realizar las funciones vitales por ejemplo (bombeo del corazón, respiración, mantenimiento de la temperatura corporal), forman y mantienen los órganos, tejidos y nuestro sistema de defensas contra agentes externos e infecciones, y por ultimo regulan todos los procesos que tienen lugar en nuestro organismo para que todo discurra con plena armonía.

Una ración es la cantidad de alimento que se da en una comida pero dependen de las necesidades de las calorías que cada persona necesita, algo importante que debemos realizar es el ejercicio, actividades físicas cotidianamente, salir a caminar por lo menos 1 hora al día, eso ayuda a que nuestro metabolismo trabaje sin problemas .

De igual manera se menciona la jarra del buen beber, cuando realizamos acciones cotidianas se pierde el 2 a 2.5 litros de agua diarios que de igual manera se pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos, la pérdida de líquidos se produce cuando existe una mayor sudoración como consecuencia del calor ambiental, es por eso que debemos de consumir de 2 hasta 2.5 litros de agua al día, el agua es el principal componente del organismo, el 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. Si tenemos sed y tomamos algo dulce para quitarlo esto provocara a que tengamos más sed y nos proporcione enfermedades cardiometabólica, como la diabetes, enfermedades del corazón o neurológicos.

La hidratación saludable, existe una clasificación de bebidas las cuales clasificaremos de cuantos vasos debemos de consumir: aguas azucaradas 0 vasos los refrescos proporcionan excesivas calorías y pocos beneficios nutricionales, jugos de fruta o leche entera ½ vaso, café y té sin azúcar él te proporciona antioxidantes y micronutrientes por lo que se recomienda 0-4 tazas, bebidas de soya, leche entera 0-2 vasos la leche es un elemento completo que contiene nutrimentos esenciales como proteínas, vitaminas A y D y minerales , agua potable naturales la bebida recomendada para satisfacer las necesidades cotidianas de líquidos no proporciona calorías es indispensable para el metabolismo se recomienda de 6 a 8 vasos.

Conclusión

Este ensayo fue realizado como instrumento con el propósito para poder promover una dieta saludable claro, mediante una combinación y variación que contiene el plato del buen comer.

Mi conclusión sería que este tema es importante conocerlo ya que mediante esto podemos conocer lo que consumimos diariamente en la vida cotidiana de los alimentos se deriva la energía que tenemos durante el resto del día.

Este trabajo presentado me ayudó mucho a conocer lo que es una alimentación equilibrada y saber la formación que tiene el plato del buen comer de todo aquello formado por alimentos que aportan una cantidad adecuada y de cada uno de los nutrientes que necesitamos para mantener una buena salud.





½ plato de
hojas verdes y
otras verduras,
frutas

¼ de
proteína
saludable

¼ de plato,
pan y pasta

BIBLIOGRAFIA

PDF importancia del buen comer y el plato del buen comer