

**Nombre del alumno:**

Leonardo Leolid López Pérez

**Nombre del profesor:**

Mtra. Gabriela Eunice García

**Maestría:**

Lic. en enfermería

**Materia:**

Nutrición clínica

**Nombre del trabajo:**

Ensayo del tema:

“LA IMPORTANCIA DEL BUEN COMER Y EL PLATO DEL BUEN COMER”

## LA IMPORTANCIA DEL BUEN COMER Y EL PLATO DEL BUEN COMER

conocer y aplicar las bases de una adecuada alimentación por medio del plato de buen comer para promover hábitos de alimentación saludables, así como reflexionar sobre la jarra del buen beber para prevenir estados de mal nutrición en el entorno escolar y familiar.

El Plato del Bien Comer, es un instrumento con propósitos de ayuda gráfica, para ilustrar como promover una dieta saludable, mediante la combinación y variación de los alimentos que integran la dieta.

Es necesario tomar en cuenta Incluir al menos, un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día.

a) Muchas verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara (por su mayor contenido de vitaminas y fibra), prefiere las de temporada que son más baratas y de mejor calidad.

b) Suficientes cereales (tortilla, pan integral, pastas, arroz o avena), de preferencia integrales, combinados con leguminosas (frijoles, lentejas, habas o garbanzo). Al combinar los cereales con las leguminosas se mejora la calidad de la proteína vegetal.

c) Pocos alimentos de origen animal, prefiere el pescado o el pollo sin piel a las carnes de cerdo, borrego, cabrito o res. Consume leche descremada. Evitar así el consumo excesivo de grasas saturadas y colesterol.

### GRUPOS DE ALIMENTOS

la orientación alimentaria se identifican tres grupos de alimentos, los tres igualmente importantes y necesarios para lograr una buena alimentación, se recurre a colores que en general pueden relacionarse con los alimentos incluidos en los distintos grupos:

1. **verduras y frutas --- verde**
2. **cereales y tubérculos ---- amarillo**
3. **leguminosas y alimentos de origen animal---rojizo**



## **Verduras y Frutas.**

Ejemplos de verduras: acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino y lechuga, entre otras.

Ejemplos de frutas: guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, chabacano y uvas, entre otras

## **Cereales y tubérculos.**

Ejemplos de cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como: tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.

Ejemplos de tubérculos: papa, camote y yuca.

## **Leguminosas y alimentos de origen animal.**

Ejemplos de leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya.

Ejemplos de alimentos de origen animal: leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas y vísceras.

## **LA JARRA DEL BUEN BEBER**

La jarra del buen beber es un indicador de cuanto líquido debemos tomar al día y este se divide en 6 niveles distintos, que a continuación les presento: Ésta es una representación gráfica que señala las bebidas.

En el nivel 1: encontramos al agua que es la bebida más saludable y la preferida para satisfacer las necesidades diarias de líquidos. se debe consumir un mínimo de ocho vasos al día.

En el nivel 2: encontramos lo que es la Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada. Se recomienda consumir máximo dos vasos al día de éstas bebidas. Ya que este nivel: aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad.

En el nivel 3: encontraremos Café y té sin azúcar: El té y el café negro sin azúcar se pueden tomar hasta 4 tazas (250ml por taza).

En el nivel 4: encontraremos Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: se refiere a refrescos de dieta, bebidas energizantes y otras bebidas. Se recomienda de 0 a 500ml por día (de cero a dos vasos)

En el Nivel 5: encontraremos Bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados: se refiere a jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas y bebidas deportivas. Esta se recomienda de 0 a medio vaso (125ml) al día.

En el Nivel 6 encontraremos bebidas con azúcares: se refiere a refrescos No se recomienda su consumo ya que proveen excesivas calorías. Y su consumo se ha asociado con caries.

La buena alimentación es muy importante ya que con esta podemos llevar una mejor vida y saludable, pero esta ya depende de cada persona de quien quiera llevar una buena alimentación, que sea correcta y saludable.

El plato del buen comer es un gráfico de gran ayuda que nos proporciona los alimentos, como se comen, que debemos comer y como comerlos para así mejorar nuestra salud.

La Jarra del Buen Beber, ya que es bueno para nuestra salud y no deberíamos nada más enfocarnos en lo que comemos, sino que también en lo que bebemos. Es muy importante consumir de seis a ocho vasos de agua potable al día ya que esto ayuda a mantenernos "limpios" por dentro, y así sentirnos mejor con nuestro organismo.

La presentación visual de la Jarra del Buen Beber nos ayuda a darnos cuenta de que muchas de las bebidas que ingerimos durante el día son dañinas para nuestro organismo.

