

**ENSAYO**  
**IMPORTANCIA DEL PLATO DEL BIEN**  
**COMER Y JARRA DEL BUEN BEBER**  
**NUTRICION CLINICA**  
**GABRIELA EUNICE GARCIA**

**PRESENTA LA ALUMNA:**

**PEREZ ROBLERO YURISELA**

**GRUPO, CUATRIMESTRE y MODALIDAD:**

**3ER CUATRIMESTRE GRUPO "B",**  
**ENFERMERÍA DOMINGO**

**FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS**

**Fecha 19 julio de 2020**

**IMPORTANCIA DEL BUEN COMER Y JARRA DEL BUEN BEBER**

**INTRODUCCION:**

Durante la lectura del siguiente ensayo comprenderemos cuán importante le es a nuestro cuerpo los nutrimentos que le aportamos a diario debidamente, el balance nutricional que este debe tener y la prioridad que debemos darle.

Conoceremos las diferentes enfermedades crónicas que podemos ocasionar a nuestro cuerpo nosotros mismos si no le damos la alimentación correcta.

Comprenderemos la importancia de la nutrición ya que esta ayudara a mantener al cuerpo en constante funcionamiento, para el mantenimiento de la salud y la prevención de muchas enfermedades.

Lo interesante es que nuestro cuerpo tiene una importante sincronización y además funciona todo el día, siempre se encuentra ben constante trabajo, y con eso la energía tiene que estar constante para así mantener la buena nutrición que se requiere para el buen funcionamiento de ello.

Conoceremos lo que diversos estudios han dado a conocer todo relacionado a la salud de la población siendo esto el cuerpo puede fallar en algunas ocasiones, se pueden presentar diversas enfermedades crónicas,

Comprender la nutrición ayuda a mantener el cuerpo con un buen funcionamiento adecuado.

**DESARROLLO:**

**Importancia del plato del bien comer**

Durante el desarrollo de este tema conoceremos que varios estudios han demostrado que nuestra alimentación que le damos a nuestro cuerpo es lo más fundamental, ya que a partir de ahí si hacemos la alimentación correcta podremos prevenir enfermedades, pero por otro lado si realizamos lo incorrecto podremos ir originando en nuestro cuerpo enfermedades crónicas, siendo estas de muy larga duración y lo peor que puede ser que es de progresión lenta.

En nuestro tiempo la sociedad aun no comprendemos la malnutrición que existe y que hasta nosotros mismos lo hacemos, comprender que la diabetes,

enfermedades cardiacas, cáncer entre otras... han sido enfermedades más principales ocasionando el 63% de muertes. El exceso en uso de las calorías en ciertos nutrientes ha sido tan perjudicial.

Los pilares fundamentales a los cuales podemos basarnos en el momento de alimentarnos son: natural, nutritiva, antiinflamatoria, ya que nuestro vivir en un entorno saludable es muy importante. Por eso muchos expertos en nutrición nos instan a seguir dietas ricas en frutas y verduras, cereales, lácteos y frutos secos.

Evitar enfermedades: esto dependerá de nuestro tipo de dieta y si esta equilibrada, ya que esto es derivado de nuestra mala alimentación. Ya que nuestros organismos también es un reflejo de ello, nuestra piel, cabello, y uñas, estos pueden reflejar desequilibrio en nuestra alimentación.

En si no tenemos una dieta con un criterio en específico, pero debemos consumir los alimentos con la cantidad adecuada a nuestra necesidad energética y nutritiva debemos incluir los alimentos suficientes con cantidades adecuadas de acuerdo a la función de nuestros organismos y características de nuestra persona, nuestra edad, sexo, composición corporal, actividad física entre otros.

Nuestros nutrientes que debemos aportar deben contener grasa, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. A partir de ella obtenemos energía para realizar nuestras funciones vitales, ayuda a mantener nuestra temperatura corporal, y nuestras actividades en general.

De acuerdo a la primera norma publicada el 23 de enero del 2006 NOM 043, ha ayudado a orientar la manera de brindar la buena alimentación a la población, integrando la dieta correcta adecuándose a nuestra necesidad y nuestra posibilidad, su contenido se basó principalmente hacia grupos de riesgo nutricional, previniendo enfermedades relacionadas a la alimentación, tales como: el sobre peso, la obesidad, hipertensión en niños mujeres embarazadas, adultos mayores y personas con intensas actividades físicas.

Los beneficios que el plato del bien comer ayudan a elegir con inteligencia las comidas del diario, combinar los grupos, lograr el equilibrio energético, prevenir sobrepeso y obesidad, ya que se divide de la siguiente forma: frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal. Nuestra alimentación es muy importante, ya que durante todo el trayecto de nuestra vida solo nos pasamos gastando las energías que a nuestro cuerpo aportamos, ya sea que este de noche al dormir, o durante el día al ejercitarnos con nuestras actividades en general.

## **Importancia de la Jarra del buen beber**

En este tema abordaremos la importancia de conocer por qué debemos mantener nuestro cuerpo hidratado, ya que durante el transcurso del día perdemos el promedio de 2 a 2.5 litros de agua diario, al igual que también perdemos sodio, potasio, electrolitos entre otros. Siendo que mediante la hidratación también aportamos a nuestros organismos nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestros órganos.

Debemos evitar introducir demasiados azúcares al cuerpo ya que por medio de eso tenemos el riesgo de padecer enfermedades cardiometabólicas, diabetes y enfermedades del corazón.

Necesitamos tener al igual con los alimentos un equilibrio de las bebidas para poder recuperar nuestro líquido y evitar poner en riesgo nuestra salud.

El agua es un componente principal de nuestro organismo, 60% en hombres y 50% en mujeres. El agua que necesitamos lo encontramos en agua y otras bebidas, alimentos sólidos que contengan agua y pequeñas cantidades de proteínas, grasas que se producen en el organismo.

De acuerdo a las instituciones de la salud debemos beber entre 6 y 8 vasos al día, ya que es muy importante la pérdida de líquidos.

Se sabe que nuestro país es un gran consumidor de bebidas azucaradas, en específico los refrescos, aun conociendo que el refresco no representa beneficios a nuestra salud, ya que aumenta la ingesta energética como también el desarrollo del sobrepeso, obesidad, enfermedades metabólicas.

Para poder hidratarnos bien la Secretaria de la Salud elaboro la Jarra del buen beber, para que podamos consumir las bebidas y su porción que se recomienda, también está clasificada en 6 niveles cada uno con su respectivo nivel energético y valor nutritivo, beneficios a la salud y sus riesgos.

El cuidar lo que comemos es importante así como cuidar lo que bebemos.

## **CONCLUSIÓN:**

Después de haber realizado la lectura he comprendido cuan bueno e importante es alimentarnos e hidratarnos adecuadamente ya que haciendo lo correcto podemos tener mejor salud.

Pero también es preocupante notar el estado nutricional de nuestro país, al igual conociendo el porcentaje, necesitamos tener más cuidado en cuanto a nuestro alimento y bebida.

No existen alimentos buenos o malos, solo sigue existiendo una dieta correcta solo consta de nosotros conocer bien las características que cada alimento contiene.

El plato del bien comer y la jarra del buen beber nos ayudan a tener un buen impacto en cuanto a nuestra salud y lograr disminuir el riesgo de enfermedades en nuestro cuerpo.

#### **FUENTES:**

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Fundación UNAM, ¿Por qué necesitamos tomar agua? Consultado el 4 de octubre de 2017 en: <http://www.fundacionunam.org.mx/salud/por-que-necesitamos-tomar-agua/> Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Laboratorio de Informática Docente, Departamento de Bioquímica de la Facultad de Medicina. Agua. Consultado el 6 de octubre de 2017 en: <http://laguna.fmedic.unam.mx/~3dmolvis/agua/index.html> Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). Los Beneficios de la Jarra del Buen Beber. Consultado el 4 de octubre de 2017 en: <https://www.gob.mx/issste/articulos/los-beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>.

**ESQUEMA DEL PLATO DEL BIEN COMER CON LOS ALIMENTOS QUE TENGO EN CASA Y DE LOS QUE CONSUMO**



