

**Nutrición Clínica**

**Ensayo**

**Tema: La importancia del plato del buen comer y la jarra del buen beber en nuestra salud**

**Mtro:**

Lic. Ervin Silvestre Castillo.

PASIÓN POR EDUCAR

**Presenta la alumna:**

Evelia de Lourdes Morales Pérez.

**Semestre, Grupo Y Modalidad:**

3Cer Semestre "B" Puericultura Semiescolarizado.

Frontera Comalapa, Chiapas a 17 de julio del 2020.

## INTRODUCCION

En este ensayo hablaremos sobre la importancia de conocer el plato del buen comer, como también hablaremos de la jarra del buen beber, estos dos son una guía muy importantes por que ayudan a tener una buena salud y mantener una dieta correcta y saludable. Como también la jarra y el plato nos brindan estructuras muy importantes que nos ayuda a agrupar los alimentos y bebidas.

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

cuando hablamos del plato del buen comer nos referimos a una alimentación adecuada porque cuando tenemos un platillo adecuado prevenimos enfermedades. La alimentación es muy estudiada porque es un factor en enfermedades crónicas, como también no nos podemos olvidar el papel más importante de la nutrición y el sistema inmunológico para mantener una mayor resistencia en todos los procesos infecciosos que hay. cuando hablamos de una enfermedad crónica nos referimos a una enfermedad de larga duración y de progresión lenta. Así como la diabetes, los infartos, las enfermedades cardíacas, el cáncer y enfermedades respiratorias o mortales. Nuestro organismo tiene una capacidad de resistencia y también se adapta a un ambiente que nos rodea para vivir en armonía. Por eso la malnutrición ya sea por defecto y exceso puede llegar a alterar el equilibrio. Como nosotros sabemos la dieta siempre está involucrada en nuestra vida y con la sociedad, porque antes con nuestros antepasados las personas requerían más aporte de energético y ahora en la actualidad nosotros ingerimos más alimentos pero de origen (vegetal, frutas y pescado), todo esto se debe a la falta de ejercicio. Si vemos nuestro alrededor estamos rodeados de una sociedad sobrealimentada y paradójicamente malnutrida, la OMS la define como una “doble carga de la malnutrición” esto es por el exceso de calorías y ciertos nutrientes como (azúcares, sodio o grasas saturadas) como el defecto de vitaminas o minerales fundamental para el metabolismo. Cuando consumimos un alimento rico y de bajos nutrientes no nos aporta una nutrición óptima que tenga laboralmente nuestro estado de salud natural del organismo. Uno de los tantos alimentos que hay y nos puede ayudar a prevenir enfermedades y nos ayuda a nuestro organismo: son el natural, nutritivo y el antiinflamatorio. El tema de la alimentación es muy importante para la importancia de vivir en un entorno saludable. Cuando hablamos de la dieta hablamos de consumo de alimentos saludables y ligeros como también ricos para las personas como alimentos: verduras, frutas, cereales, derivados lácteos, y frutos secos en detrimento de los alimentos de origen animal, como también nosotros podemos tener una dieta correcta y consumir alimentos adecuados y correctos nos podemos guiar del plato del buen comer, hay nosotros encontramos alimentos de cualquier tipo que son nutritivos para nuestra salud. Nosotros podemos saber si tenemos una buena dieta equilibrada según las sensaciones de bienestar que se nos presenta como la ausencia de fatiga y el mantenimiento de un peso cercano al adecuado. Y los síntomas se presentan en el estado de piel, del pelo de las uñas. Para que descubramos cuanta cantidad de nuestros nutrientes tenemos y los funcionamientos de nuestro cuerpo lo podemos saber haciéndonos unos análisis de sangre, hay nosotros podemos saber el límite de glucosa, lípidos, glóbulos rojos y linfocitos. Existe una dieta ideal para nosotros, como también hay un criterio con los tipos de alimentos que debe consumirse dentro de una dieta. Para tener una alimentación bien equilibrada y la cantidad se debe de tener en cuenta la (edad y situación fisiológica-infancia, estirón puberal, embarazo y lactancia-, sexo, composición corporal y complejión).

Como nosotros sabemos los nutrientes son sustancias que aprovechan nuestros organismos, como también hacen posible nuestra vida, los hidratos de carbono grasas, proteínas, vitaminas y minerales, el agua y la fibra nos nutren y nos da buen funcionamiento a nuestro organismo. Las funciones de los nutrientes es de poder conseguir como: energía para las funciones vitales, hidratos de carbono, grasas y lípidos, formar y mantener tejidos, proteínas, regular los procesos que tienen lugar en nuestro organismo y vitaminas. El plato del buen comer nos brinda servicios básicos de salud, como también promueve la educación de la salud. El plato de buen comer nos acerca a todos, porque nos brinda una gran mayor de información de los alimentos debemos de consumir para tener una dieta correcta ya adecuada. El contenido que tiene el plato de buen comer nos dirige a un grupo de nutrición, como también nos lleva a la prevalencia y a muchas enfermedades como es el: peso, la obesidad, la diabetes e hipertensión entre otros. Y siempre identifica a niños desde su sugestión hasta la pubertad, a las mujeres embarazadas o en el periodo de lactancia, en adultos mayores y a las personas con actividades físicas intensa como un grupo de alteraciones en su estado de nutrición. La NOM43-SSA2-2005 habla sobre el materia alimentaria que nosotros utilizamos, un plato de buen comer es una herramienta que una población debe de usar para tener una alimentación bien balanceada como también es un plato que nos aporta nutrientes y la forma en que se deben combinar según la necesidad o diagnóstico de la persona. Un alimento siempre debe de ser completa y debe de ser bien equilibrada. Por ejemplo que debe de llevar incluida un grupo de alimento ya sea en el desayuno, comida y cena .siempre se debe cubrir una necesidad de nutrición en una persona de acuerdo a la edad, sexo, estatura, actividad física o estatura fisiológica. Una alimentación debe de ser bien organizada por ejemplo que tiene que tener buena higiene como también una buena preparación ya sea según la costumbre de las personas. El beneficio del plato del buen comer es una guía donde nosotros elegimos con mucha inteligencia las comidas y colaciones de cada día, la combinación de los grupos alimenticios y de forma correcta, integrar una variedad de alimentos en la dieta, asegura una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas grasa buenas, vitaminas, minerales y fibra dietética, aumentar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías, logrando un equilibrio energético de acuerdo a las necesidades esto es como un balance de energía como calorías de alimentos y bebidas y prevenir el sobre peso y la obesidad. El plato del buen comer se divide en tres grupos muy importantes que son: frutas, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal y estos tres grupos son muy importantes para nuestro cuerpo. Las frutas y verduras es una fuente de alimento dietético, de vitaminas y minerales como las frutas: guanábana, manzana, plátano, limón, guayaba, papaya, mango, mandarina y la sandía y las verduras como el: pepino, calabazas, pimiento marrón, nopal, brócoli, chayote, betabel, chile poblano, zanahoria y hojas verdes como (lechuga, espinaca, quelites entre otros) que promueve la salud. Los cereales y los tubérculos es como un grupo de carbohidratos que contienen una gran cantidad de fibra dietética para la digestión lo cual nos brinda demasiada energía los cereales son: maíz, trigo, centeno, cebada, avena y arroz. Los

cereales son: tortillas, pan, bollos, galletas, pasta y harina de trigo entre otros. Las leguminosas y origen de alimentos animal son también un grupo de alimentos ricas en proteínas y son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormona y neurotransmisores. Las leguminosas son: garbanzo frijol, soya, lenteja, alubia, haba y chícharo. Los alimentos de origen animal son los: pescados, marisco, aves, productos lácteos (queso, leche, crema, mantequilla y yogurt) huevos, res, cordero, cabrito, cerdo y embutidos. Siempre hemos sabido que nunca hay que excedernos con el consumo de carnes para tener buena salud ya que esta contiene demasiadas proteínas. Las proteínas siempre se deben medir siempre hay que medirlas según su edad, sexo, estatura, actividad física y estado fisiológico. Como también podemos medir la comida consultando con un profesional de salud. Las raciones se conocen como las cantidades y tipos de alimentos que debemos de consumir.

### **La jarra del buen beber**

Investigando nos podemos enterar que nuestro cuerpo pierde entre 2 a 2.5 litros de agua diario, como también perdemos sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos. Para que nuestro cuerpo este hidratado siempre debemos de ingerir electrolitos y así nuestros organismos y tejidos del cuerpo estén en buen funcionamiento. Cuando tenemos sed frecuentemente y consumimos bebidas de altos contenidos de azúcar podemos provocar que nuestra sed aumente y así llegar hasta a padecer enfermedades cardiometabólicas como: la diabetes, enfermedades del corazón o neurológicas. Así que debemos de beber frecuentemente agua para que así recuperemos todos los líquidos perdidos durante el día y así no nos lleguemos a enfermar. Como todos sabemos el agua es muy importante para estar sanos y también nuestro cuerpo está conformado de agua y también nos sustenta la vida. La fisiología humana del agua es uno de los principales componentes de mantiene el organismo y en los hombres se conforma de 60% de peso corporal y en las mujeres es de 50% de peso corporal, como todos sabemos nuestro cuerpo interior tiene 70% de agua y el 3% se encuentra localizada en el plasma sanguíneo. El agua que necesitamos se presenta en tres fuentes muy importantes que es el: agua y otras bebidas, alimentos sólidos como agua de frutas y verduras, pequeñas cantidades por los procesos metabólicos de proteínas, grasas e hidratos de carbono que se producen en el organismo. Como sabemos perdemos más líquidos cuando realizamos trabajos o el calor ambiental está muy fuerte o actividades físicas cuando hacemos ejercicio entre otro y sudamos. También podemos deshidratarnos cuando nos enfermamos ya sea nos de diarrea, infecciones, fiebres o alteraciones renales. Por eso nosotros debemos de beber entre 6 y 8 vasos de agua al día para recuperar los líquidos perdidos. Por eso se dice que uno no podría vivir sin agua una semana por que podríamos morir de deshidratación o llegar a contraer una enfermedad severa. Como sabemos la entrada y salida de líquidos se conoce como un balance hídrico y con una alteración podemos provocar una alteración peligrosa en nuestra salud. Nosotros como mexicanos consumimos una gran

cantidad de azúcares ya sea de refrescos o de productos fabricados, haciendo una investigación nos llegamos a informar que llegamos a consumir 163 litros de refrescos. No solo consumimos refrescos también consumimos, jugos, té y bebidas con cafeína y esto nos puede llevar al sobre peso o enfermedades como diabetes mellitus y enfermedades metabólicas. Cuando tenemos sed y tomamos refrescos o bebidas azucaradas nos provoca más sed. Los hidratos saludables son las bebidas por lo cual la secretaria de salud nos da a conocer la jarra del buen beber se llama así porque nos dice que bebidas debemos de consumir frecuentemente y cuales no al igual como el plato del buen comer , la jarra del buen beber nos muestra seis niveles de contenidos energéticos y valores nutricionales que son:( el nivel 1 es agua potable y debemos de consumir de 6 a 8 vasos al día),(el nivel 2 es la leche , semi y descremada , bebidas de soya sin azúcar adicionada se deben de tomar 2 vasos),(el nivel 3 es de café y té sin azúcar debemos de tomar 4 tazas),(nivel 4 bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales debemos de tomar 2 vasos),(nivel 5 jugos de frutas, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas de 0 a ½),(nivel 6 refrescos y aguas de sabor 0 vasos).hemos escuchado decir a las personas que el agua es la primera y mejor opción porque es como una guía que nos ayuda a tenernos sanos y sustentables.

## Conclusión

En este ensayo hablamos sobre el plato del buen comer, que es una fuente muy importante de alimentos que debemos de consumir como también, es como una guía de alimentos que nos promociona y nos brinda educación para nuestra salud alimentarios. Y también hablamos sobre la jarra del buen beber que también es una guía muy importante para nosotros porque nos muestra cuales son las bebidas que debemos de consumir y también nos brinda información de cuanta cantidad debemos de consumir al día .y también nos da a saber que bebidas son saludables y cual bebida es dañina para nuestra salud.

## Anexos

PDF de la nutrición clínica

Del plato del buen comer y de la jarra del buen beber

## Fotos

