

Nombre del alumno:

Merli Magaly Mejía Escalante

Nombre del profesor:

Lic. Gabriela Eunice García

Licenciatura:

Enfermería 3° cuatrimestre grupo “B” semiescolarizado

Materia:

nutrición clínica

Nombre del trabajo: PASIÓN POR EDUCAR

Ensayo : plato del buen comer y jarra del buen beber

INTRODUCCION

En este tema nos hablara de la importancia del plato del buen comer y la importancia que nosotros debemos ponerle a lo que comemos, al estilo de vida que llevamos. si en la actualidad todos tuviéramos una dieta equilibrada nadie sufriera enfermedades crónicas y la OMS al consumo de alimentos recargados le llama la doble carga de malnutrición.

Aunque el tema que nos ocupa es la alimentación, también es importante matizar la importancia de vivir en un entorno saludable, tener actividad física moderada, pero continuada, y un equilibrio emocional adecuado.

Conoceremos todo sobre la nutrición respecto al buen comer y buen beber y cuál es su historia y que elementos se integra ala iguala tomaremos conciencia como personal de salud para poder trabajar en el campo laboral y tener una dieta balanceada.

¿Qué elementos puedo conocer del plato del buen comer?

Primeramente cual es la importancia en nuestra vida de tener una alimentación sana. La OMA señala que si unos llevan una alimentación sana se reducen las enfermedades crónicas y también la importancia que tiene que nosotros integremos todos los campos del plato del buen comer para que tengamos un estilo de vida saludable, pero que es lo que pasa

Estamos en una sociedad sobrealimentada y paradójicamente malnutrida, la OMS lo define como “La doble carga de la malnutrición”, tan perjudicial es el exceso de calorías y ciertos nutrientes (azúcares, sodio o grasas saturadas) como el defecto de vitaminas o minerales fundamentales para el metabolismo. Que de bueno tiene que nosotros al tener una alimentación sana, integremos proteínas en nuestro alimento, en un plato que nosotros consumimos debemos ver que lleve todo lo necesario.

Por tanto, no existe una dieta ideal que sirva para todo el mundo, pero sí un criterio universal en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta cotidiana, lo que por un lado garantiza que se cubren las necesidades energéticas y nutritivas.

¿Debemos consumir los nutrientes?

sí, porque son sustancias que nuestro cuerpo lo debe de aprovechar, todo esto nos ayuda para que nuestro cuerpo tenga un funcionamiento vital para que el corazón pueda bombear muy bien y entra otras funciones del cuerpo, dentro de los nutrientes que nos ayuda y proporciona la energía. Ahora bien conoceremos lo que el plato del buen comer contiene y es muy fundamental conocer la historia del plato del buen comer. El día 23 de enero de 2006 se publica la primera NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria, Sus contenidos se dirigen hacia los grupos de riesgo nutricional, y a la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la alimentación

Los grupos del plato del buen comer:

Frutas y verduras: el cual, es fuente principal de fibra dietética. Podemos consumir todas las frutas y es más bien las temporales y las verduras también

Cereales y tubérculos: nos da beneficio de carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibra dietética para buena digestión, en los cereales entran el maíz el arroz, frijol y en los tubérculos son el camote, tomate y la yuca.

Leguminosas y alimentos de origen animal: nos proporcionan proteínas para poder construir nuevos tejidos. Conociendo los grupos ahora es bien saber qué cantidad debemos consumir y eso es de acuerdo al peso y estatura que uno tiene, muy importante que tiene que ir de la mano con una alimentación saludable es el de ejercitarse o realizar actividad física; hacer tres comidas completas y dos colaciones o refrigerios. Hemos conocido todo lo básico sobre al plato del buen comer y así ponerlo en práctica también.

¿Qué debemos conocer sobre la jarra del buen beber?

Para iniciar debemos de saber que nuestro cuerpo pierde de 2 a 2.5 de litros de agua diario también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos. Así que nuestro mejor aliado debe de ser el agua porque si uno consume refrescos cuando tenemos sed le hacemos más daño al cuerpo y no cumple con las funciones adecuadas. el agua proviene de tres elementos; 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.

porque a veces nuestro cuerpo no tiene el líquido suficiente porque la mayoría de los mexicanos toman refresco y eso hace más daño y también está muy alto en azúcar no nos proporciona todo el líquido que debe tener nuestro cuerpo, los refrescos no representan beneficios para la salud; por el contrario, existe evidencia científica sobre sus efectos adversos, también sucede con otras bebidas azucaradas como los jugos industrializados, agua de sabor y propician el desarrollo de sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus y enfermedades metabólicas.

Hidratación saludable

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.



Como podemos observar son 6 campos que es necesario saber para ver qué cantidad debe de tomar y el que más resalta es el agua pura que tenemos de consumir y el que marca 0% es de refrescos. El agua nos ayuda a satisfacer las necesidades del cuerpo, en la leche podemos encontrar proteínas, minerales. No se trata de dejar de beber, sino de mantener el equilibrio en las porciones como lo indica la jarra del buen beber.

CONCLUSION

Se ha concluido con el tema y hemos visto la importancia del plato del buen comer y la jarra del buen beber como se debe variar los campos que tiene y las vitaminas que entran por medio de eso nosotros podemos obtener una dieta balanceada y no padecer de enfermedades crónicas una frase que es muy cierta; No se trata de dejar de beber, sino de mantener el equilibrio en las porciones como lo indica la jarra del buen bebe.

La gran importancia que debemos de tener es de aprender a vivir sanos ya que así evitamos muchas enfermedades y también vivimos más mejor, es lo que el personal de enfermería debe de saber para poder tomarlo muy encuentra

BIBLIOGRAFIA

<http://www.fundacionunam.org.mx/salud/por-que-necesitamos-tomar-agua/>

http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos_2016/ensanut_mc_2016-310oct.pdf

1



2



4



3



5



6



1/4 de proteína.
Fundamental,
pescado

1/4 de granos
arroz

1/2 de verdura
La cual es ensalada





Rico en proteína, buen alimento para nuestra salud.