

Nombre del alumno:

Ingrid Karen Morales Morales

Nombre del profesor:

Lic. Gabriela Eunice García Espinosa

Licenciatura:

Enfermería, Grupo "B", 3er Cuatrimestre - Domingo

Materia:

Nutrición Clínica

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

“El Plato del Buen Comer y La Jarra del Buen Beber”

INTRODUCCION

En la prevención de enfermedades la alimentación juega un papel muy importante, una adecuada alimentación nos producirá una buena nutrición y por lo tanto estaremos protegidos de ciertas enfermedades como: diabetes, hipertensión, infartos, obesidad, problemas cardiovasculares. Estas enfermedades son principales causas de muerte, no solo a nivel nacional sino a nivel mundial. Vivimos en una sociedad mal alimentada y por lo tanto mal nutrida, nos sobre cargamos de alimentos ricos en azúcar, sodio, grasas saturadas y consumimos muy pobremente alimentos que con tienen vitaminas y minerales. Hay tres pilares fundamentales que se deben cumplir en una alimentación saludable y son adecuadas para todas las personas, estas son: natural, nutritiva y antiinflamatoria, también cabe mencionar que para tener una buena salud también es importante tomar en cuenta el entorno donde vivimos y nuestros estados emocionales, como también hacer ejercicio.

LA IMPORTANCIA DEL BUEN COMER Y EL PLATO DEL BUEN COMER

Muchas enfermedades podríamos evitarnos si tan solo lleváramos una alimentación equilibrada, cuando mencionamos dieta o alimentación equilibrada, estamos hablando de una alimentación que contiene una cantidad adecuada de alimentos que contienen los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, dependiendo de la edad, situación fisiológica, estilo de vida y sexo. Cuando comemos adecuadamente, se ve reflejado en nuestra persona, pues nos sentimos con energía, estamos alegres, tenemos un peso adecuado, una piel sana, uñas bonitas, cabello largo, fuerte y brillante si es una mujer, si es un hombre pues tiene cabello fuerte, brillante, sin caída de ello, pero si manifestamos todo lo contrario quiere decir que tenemos problemas nutricionales, que debemos corregir inmediatamente.

¿A que llamamos nutrientes?

Hemos escuchado esta palabra muy a menudo, pero no sabemos en sí que es realmente. Son sustancias aprovechables por nuestro organismo que hacen que nosotros vivamos, y se encuentran en los alimentos, haremos mención de ellos: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. Algo muy importante que quiero mencionar es que, el agua y la fibra no nos nutren, pero juegan un papel muy importante en el funcionamiento de nuestro organismo, pues sin agua moriríamos en tan pocos días, así que aunque no nos aporta ningún nutriente, es muy necesario.

¿Qué es el plato del buen comer?

Este plato muestra los grupos de alimentos, según sus aportaciones nutrimentales y también la manera de combinar estos alimentos, y por lo tanto este plato viene siendo una guía alimentaria que nos permite: elegir con inteligencia las comidas de cada día, hacer una buena combinación, integrar variedad de alimentos, asegurar una buena cantidad de todos los nutrientes, tener un balance entre calorías y nutrientes, lograr un equilibrio energético de acuerdo a nuestras necesidades, prevenir el sobre peso y obesidad. Los alimentos se dividen en los siguientes tres grupos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal. Lo recomendado es que en cada comida debe incluirse un alimento de cada grupo y hacer tres comidas y dos colaciones diariamente.

Entre las frutas encontramos: guanábana, mango, melón, sandía, uvas, mandarina, naranja, etc. Entre las verduras: pepinos, calabaza, pimiento morrón, nopal, brócoli, chayote,

betabel, chile poblano, zanahoria y hojas verdes tales como: acelgas, verdolagas, quelites, lechuga entre otros. Lo mejor es consumir frutas y verduras de temporada, crudas y con cascara, pues así aprovechamos todas las vitaminas y minerales que contienen las frutas o verduras. Los cereales y los tubérculos nos aportan carbohidratos complejos y fibra para la buena digestión, entre los cereales encontramos al arroz, avena, cebada, trigo, centeno y maíz, lo que podemos obtener de estos cereales son: tortillas, pan, bollos, galletas, pastas, harina de trigos y otros productos. Ejemplo de tubérculos: yuca, papa y camote, los cereales y las leguminosas hacen una buena combinación. Las leguminosas y alimentos de origen animal nos aportan proteína, ejemplo de las leguminosas: garbanzos, frijol, soya, lentejas, alubias, habas y chicharos, en los de origen animal encontramos: pescados, mariscos, aves, productos lácteos, huevos, res, cordero, cabrito, cerdo y embutidos, en cuanto a este grupo, lo mejor sería consumir en poca cantidad carnes rojas y los embutidos, de preferencia carnes blancas y el pollo sin piel.

Para saber exactamente la porción que debemos ingerir por cada grupo, lo mejor sería acudir por orientación a un profesional como por ejemplo a un nutriólogo, pues las porciones o cantidades de alimentos varían dependiendo de la persona. No olvidar también la importancia de hacer ejercicio y el ingerir la cantidad de agua adecuada, para mantener un buen peso y la nutrición adecuada. De esta manera estaremos exentos de enfermedades, y por supuesto lejos de consultas costosas con el doctor.

La jarra del buen beber

Sabías que nuestro cuerpo pierde entre 2 a 2,5 litros de agua diario, y también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos importantes, pues he ahí la importancia de la hidratación. Tratar de calmar la sed con refrescos gaseosos es un error pues en lugar de aplacarlo, nos aumenta la sed por el alto contenido de azúcar que contienen, y no solo eso sino que la ingesta de estos líquidos puede causarnos enfermedades que a largo plazo pueden causarnos la muerte. El agua es el principal componente del organismo, conforma el 60% del peso corporal de los hombres y el 50% en las mujeres, cuando sudamos perdemos agua, cuando tenemos diarrea, alguna infección, fiebre o problemas renales, y tenemos que recuperarlos de lo contrario nos veríamos en serios problemas de salud, por eso se nos recomienda beber entre 6 a 8 vasos de agua al día. Lo triste en nuestro país es que el consumo de refrescos es muy alto, la mayoría de la gente prefiere comprar un refresco o algún jugo enlatado para suplir la necesidad de sed, dejando a un lado el agua, pensando que tomar simplemente agua es asunto de pobres, y queriendo mantener una posición social

gastan lo poco que tienen en líquidos que no les quita la sed y además les deja pobres económicamente y con enfermedades. La secretaria de salud elaboro la jarra del buen beber, similar al plato del buen comer, en la cual se clasifican las bebidas en seis niveles de acuerdo con su contenido energético y valor nutritivo: agua potable natural nivel 1, 6 a 8 vasos, leche semi y descremada, bebidas de soya sin azúcar adicionada nivel 2, 0 – 2 vasos, café y té sin azúcar nivel 3, 0 – 4 tasas, bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales nivel 4, 0-2 vasos*, jugos de fruta, leche entera bebidas alcohólicas o deportivas nivel 5, 0- ½ vaso, y refrescos y agua de sabor nivel 6, 0 vasos. Por lo tanto agua natural primera y mejor opción, si se quiere consumir algún refresco o algún otro producto con azúcar lo mejor sería consumirlo raramente.

CONCLUSION

El propósito del plato del buen comer es promover el mejoramiento de nutrición de la población y prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación. Es una guía, que nos facilita orientación en el comer diariamente. Los mexicanos no tenemos una buena cultura de como alimentarnos, no llevamos una dieta balanceada, por eso el número de personas obesas es grande, incluso somos el país número uno en obesidad, aparte de eso también sufrimos de desnutrición, esta situación debería de preocuparnos y empezar desde ya, a tratar de adquirir hábitos saludables en el comer, dejar a un lado el sedentarismo y tener fuerza de voluntad para realizar ejercicio. Dejar a un lado también los líquidos que ingerimos como lo son los refrescos con gas, los jugos con altos niveles de azúcar, que no nos quitan la sed, más nos acarrear enfermedades. Quizá la falta de tiempo o nuestra ignorancia, nos ha llevado a serios problemas de salud, pero estamos a tiempo de mejorar, acudamos a los profesionales para que nos orienten y podamos crecer a nivel personal y a nivel nacional.

BIBLIOGRAFIA

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Fundación UNAM, ¿porque 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://laquna.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>

Encuesta de Nacional de Salud y Nutricion de Medio Camino 2016, (ENSANUT 2016). Consultado el 4 de octubre de 2017 en: https://promoción.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos_2016/ensanut_mc_2016-310oct.pdf

Proteínas

Carbohidratos

Vegetables



½ plato de verduras:

Aguacate

Pepino

Lechuga

Pimientos

Cebolla

Tomate

¼ de proteína de Soya

¼ de carbohidratos
Papas, semillas de calabaza y ajonjolí

