



Nombre del alumno:

Olivan morales Velázquez

Nombre del profesor:

Gabriela Eunice García Espinoza

Materia:

Nutrición clínica

Grupo, semestre, y modalidad:

“B” 3er semestre puericultura semiescolarizado

Frontera Comalapa Chiapas

19 de julio del 2020

INTRODUCCIÓN:

Empezare ablando sobre la importancia del plato del buen comer hablar de la gran importancia que tiene una buena alimentación para tener una vida sana, ya que en la actualidad la obesidad es un problema muy común entre las personas de todas las edades, esto se debe a que no nos alimentamos como deberíamos, comemos muchas cosas pensando que son nutritivas pero no la son, para que una persona crezca san ay fuerte depende del tipo de alimentación y cuanto consuma de ellos. Es muy importante también que no se confunda cantidad con calidad.es decir que no solo debemos fijarnos en la cantidad de alimentos que comemos sino que la alimentación sea balanceada incluso todos los grupos de alimentos deberíamos consumirlos como son la carne de pollo, el pescado, el pan, los cereales, la leche, y en especial las frutas y verduras para que nuestro cuerpo este sano y nuestras defensas puedan combatir cualquier invasor

También hablaremos sobre la jara del buen beber

Actualmente la sociedad no tiene un buen habito para el consumo de líquidos de acuerdo a la jara del buen beber, la mayoría de la gente piensa que al tomar agua de sabor, jugos, cafés, incluso refresco durante el día, ya con eso cubrimos lo recomendado de consumo de agua, pero estos no sustituyen la cantidad de líquidos que requiere el cuerpo.

DESARROLLO:

IMPORTANCIA DEL PLATO DEL BUEN COMER Y LA JARRA DEL BUEN BEBER

La alimentación es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades es nuestra responsabilidad ya que esto nos ayuda a tener una vida duradera y saludable, que en su mayor parte depende de la alimentación que le damos a nuestro cuerpo. Se trata de uno de los factores más estudiados en enfermedades crónicas, aunque tampoco podemos olvidar el papel determinante de la nutrición en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y una mayor resistencia en procesos infecciosos agudos.

Hoy en día las enfermedades crónicas que más afectan a la humanidad son como la diabetes, los infartos, las enfermedades cardíacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias, estas son las enfermedades que más están presentes en la vida del ser humano, y en su mayor parte se debe a que nosotros optamos a una vida de alimentación no favorable a nuestra salud. Nuestro sistema humano tiene una gran resistencia frente a los agentes tóxicos y patógenos esto siempre y cuando nuestro sistema inmunológico está fuerte.

El organismo humano tiene una magnífica capacidad de resistencia y se adapta al ambiente que le rodea para vivir en armonía, puede llegar a tolerar una gran cantidad de agentes patógenos o tóxicos si el sistema inmunológico está fuerte. Sin embargo, la malnutrición por defecto o por exceso puede alterar este equilibrio.

Estamos en una sociedad sobrealimentada y paradójicamente malnutrida. 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.

La alimentación actual, rica en alimentos de escasa calidad nutricional y elevada densidad calórica, no aporta una nutrición óptima que favorezca el estado de salud natural del organismo.

6 alimentos que te ayudarán a prevenir enfermedades

1. Lácteos bajos en grasa
2. Frutos secos (nueces, almendras, pistachos...)
3. Aceite de oliva
4. Alimentos con prebióticos (yogurt, kéfir, chucrut, miso...)
5. Frutas y verduras (col, espinaca, lechuga, brócoli...)
6. Jengibre

Una buena salud depende de una dieta equilibrada. Podemos saber si nuestra dieta es equilibrada según la sensación de bienestar, la ausencia de fatiga y el mantenimiento de un peso cercano al adecuado.

El plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud

El Plato del Bien Comer es una guía alimentaria que te permite:
Elegir con inteligencia las comidas y colaciones de cada día.

Combinar los grupos alimenticios de forma correcta. Integrar una variedad de alimentos en la dieta.

Asegurar una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, vitaminas, minerales y fibra dietética.

Aumentar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías

El plato del buen comer se dividen en los siguientes tres:

Frutas y verduras

Cereales y tubérculos

Leguminosas y alimentos de origen animal

JARRA DEL BUEN BEBER

Nuestro cuerpo gasta agua debido al movimiento o trabajo que realiza este pierde entre 2 a 2.5 litros diarios de agua, así como también pierde sodio, potasio, calcio y flúor y otros electrolitos, debido a que está perdida en ocasiones es en gran proporción el cuerpo es quien lo reciente, es por esto que tener bien hidratado al cuerpo es de mucha importancia. La importancia de calmar la sed con lo adecuado es primordial para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, en ocasiones como es costumbre, cuando tenemos sed, lo primero que compramos son bebidas con alto contenido de azúcares como los refrescos, con esto solo estamos provocando más sed y con esto el riesgo de padecer alguna enfermedad, como la diabetes, enfermedades del corazón

Si nos ponemos a pensar cuántas calorías consumen al día, es importante resaltar que a cierta edad el metabolismo reacciona mejor ante el consumo las misma, el jugo por la mañana, un refresco, agua de sabor, jugo industrializado en la comida, un café con crema batida y chispas de chocolate en la tarde con tus amigos, u vaso de leche o un té helado (industrializado) en la noche, todas estas calorías también cuentan y no cubren tu requerimiento de agua simple al día. La hidratación depende el buen funcionamiento de tu organismo, no sólo importa cuánto liquido tomas sino la calidad del mismo. El hidratarse adecuadamente nos brinda grandes beneficios como activar órganos internos, bajar la presión sanguínea, ayuda a la digestión, evita un derrame cerebral, así como ataque al corazón, entre otros.

El agua es el componente principal del cuerpo humano; normalmente representa el 60% del peso corporal en hombres y un 50-55%, en mujeres debido a su proporción más alta de grasa corporal. El cerebro y los músculos son aproximadamente un 75% agua, la sangre y los riñones un 81%, el hígado un 71%, los huesos un 22% y el tejido adiposo un 20%.

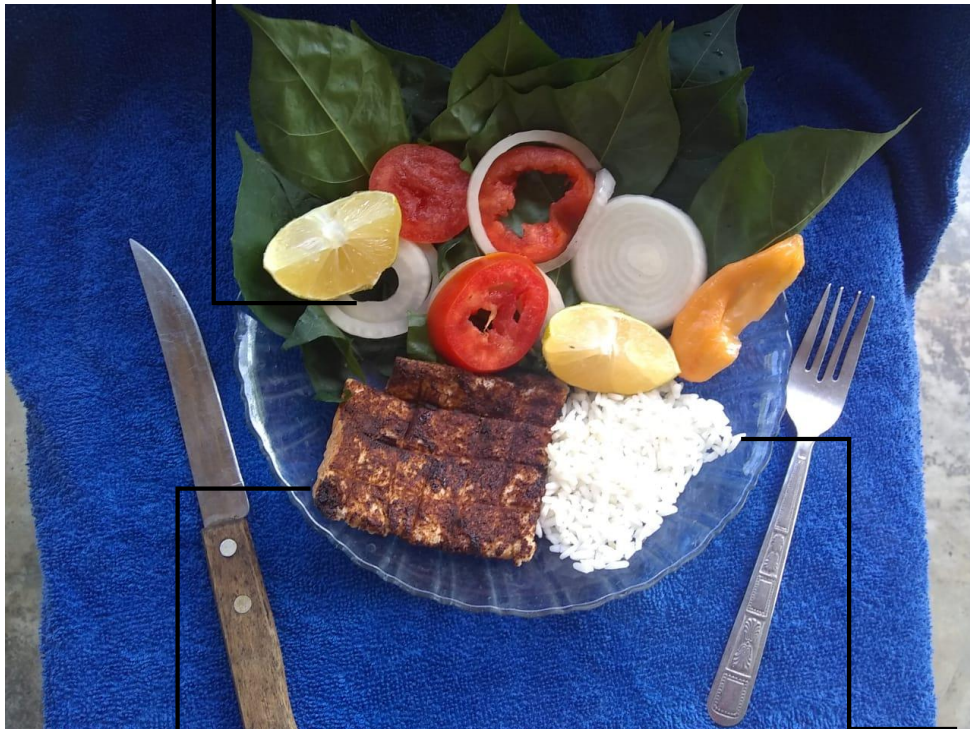
De acuerdo con instituciones de salud es recomendable beber entre 6 y 8 vasos de agua al día, lo que equivale a 2 y 2.5 litros. El cuerpo humano necesita agua para sobrevivir, ya que el cuerpo como realiza trabajo diario, la perdida de agua es constante y no podríamos

sobrevivir sin el agua, es por esto que es importante consumir diariamente agua. Dado que el cuerpo humano no tiene acopio para almacenar agua, la cantidad que se pierde durante las 24 horas del día debe ser restituida lo antes posible, toda vez que cinco minutos después de ser ingerida aparece en el plasma y en la sangre.

CONCLUSIÓN:

Una vez culminado el ensayo nos damos cuenta de lo importante que es consumir frutas, verduras y la importancia de consumir agua al día. Principalmente como vemos 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. Y como vemos el plato del buen comer es una herramienta muy útil que se nos ha proporcionado ya que con esta, lo único que nos corresponde es seguirla y así podemos llegar a obtener una buena alimentación y una vida saludable. El plato del buen comer es un herramienta de gran ayuda que nos proporciona los alimentos, como se comen, que debemos comer y como comerlos para así mejorar nuestra salud. En la jarra del buen beber la importancia de consumir agua ya que es esencial para nuestro cuerpo.

Verduras



cereales

Carnes

