

Nombre del alumno:

Dulce suleyma López Ramírez

Nombre del profesor:

Mtro. Gabriela Eunice García

licenciatura:

Lic. En enfermería

Materia:

Nutrición Clínica

Nombre del trabajo:

Ensayo

“La importancia del buen comer y el plato del buen comer”

INTRODUCCION

En este ensayo aprenderemos la importancia de una buena alimentación, ya que muchas veces comemos para saciar nuestra hambre y no por el hecho de alimentarnos adecuadamente, así como también la importancia del plato del buen comer ya que si comemos de manera balanceada aportamos vitaminas. Proteínas, y muchas cosas mas a nuestro cuerpo y así podemos evitar ciertas enfermedades como la anemia y derivados de una mala alimentación.

la alimentación es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades. Se trata de uno de los factores más estudiados en enfermedades crónicas, sin embargo, no podemos dejar a un lado el papel determinante de la nutrición en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y una mayor resistencia en procesos infecciosos agudos.

Las enfermedades crónicas tienden a ser muy largas ya que son de progresión lenta. La diabetes, los infartos, las enfermedades cardíacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes. En 2008 36 millones personas murieron a causa de enfermedades crónicas es por eso que debemos tomar conciencia y mejorar nuestra forma de vivir debemos saber que el organismo humano tiene una magnífica capacidad de resiliencia 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.

Sim embargo la malnutrición o exceso de alimentos puede alterar este equilibrio. Las prioridades dietéticas han evolucionado gracias a la exigencia de la sociedad Si nuestros antepasados requerían un mayor aporte energético en la actualidad se necesita aún más alimentos de origen vegetal frutas y pescados debido a la falta de ejercicio.

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. Ya que la mayoría come por saciar su hambre sin darse cuenta de que come mas frituras y carnes que vegetales y alimentos que le aportan vitaminas. También es importante matizar la importancia de vivir en un entorno saludable, tener actividad física moderada, pero continuada, y un equilibrio emocional adecuado.

Debido a ello, un gran número de personas ha abogado por las dietas ricas en verduras, fruta, cereales, derivados lácteos y frutos secos en detrimento de los alimentos de origen animal. Si bien es muy cierto que los expertos nos exhortan a tener una mejor vida y que ballamos combinado nuestros alimentos y que respetemos la pirámide alimenticia.

Evitar enfermedades

Una buena salud depende de una dieta equilibrada. De hecho, muchas enfermedades derivadas de una alimentación incorrecta con carencias, excesos o desequilibrios podrían evitarse.

Según el Decálogo Europeo de la lucha contra el cáncer, seis de las diez recomendaciones para prevenirlo hacen alusión a la dieta. Y es que se estima que entre el 40 y el 60 por ciento de los cánceres podrían evitarse con una alimentación rica en fibra y antioxidantes naturales y pobre en grasa saturada y proteínas de origen animal.

¿Comes bien?

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. Por otra parte, los análisis de sangre también pueden revelar si los límites de glucosa, lípidos, glóbulos rojos y linfocitos se mantienen dentro de los límites. 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.

¿Qué significa la expresión "dieta equilibrada"?

Alimentación equilibrada es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona (edad y situación fisiológica -infancia, estirón puberal, embarazo y lactancia-, sexo, composición corporal y complejidad...) y de su estilo de vida (activo, sedentario...).

¿A qué llamamos nutrientes?

Son las sustancias aprovechables por nuestro organismo que hacen posible la vida y que se encuentran en los alimentos repartidas de forma desigual: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

Los nutrientes cumplen las siguientes funciones: Conseguir la ENERGÍA necesaria para realizar las funciones vitales (bombeo del corazón, respiración, mantenimiento de la temperatura corporal...) y el desarrollo de la actividad en general. Hidratos de carbono: simples (azúcares) y complejos (almidón), Grasas y lípidos

FORMAR y mantener órganos, tejidos y nuestro sistema de defensas contra agentes externos e infecciones. Proteínas: completas (origen animal) e incompletas (origen vegetal). REGULAR todos los procesos que tienen lugar en nuestro organismo para que todo discurra con plena armonía. Vitaminas (hidrosolubles -grupo B y C- y liposolubles -A, D, E, K) y minerales

¿Qué es el Plato del Bien Comer? Es una herramienta muy importante que está dividida en tres partes que son las verduras y frutas la cual lo marca en color verde y de ello deberíamos comer muchas, luego sigue el color naranja que son los cereales y de ellos debemos comer moderadamente y por último el color rojo que es leguminosas y alimentos de origen animal y de ellos debemos comer muy poco. ya que si nos guiamos de ello podemos evitar muchas enfermedades como son hipertensión, obesidad, sobrepeso, diabetes y mejorar nuestro estado físico, el mantener una alimentación equilibrada ayuda a los niños, jóvenes, y personas mayores de edad a que puedan tener las vitaminas correctas que su cuerpo necesita.

¿Cuáles son los beneficios de seguir el Plato del Bien Comer?

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.



La jarra del buen beber

También es una herramienta muy importante ya que nuestro cuerpo está compuesto por un aproximado de 70% de agua y de acuerdo a ello tu cuerpo pierde en promedio entre 2 a 2.5 litros diarios de agua, y no sólo eso, también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos.

El agua que tu cuerpo necesita proviene de tres fuentes principales:

- 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



CONCLUSION

Después de haber estudiado este ensayo podemos aprender a como saber balancear nuestra comida y también aprendimos que el plato fuerte es el desayuno en la comida debemos comer poco y cenar algo ligero para poder descansar bien y evitar enfermedades y solo consumir lo que nos aporta energía y vitaminas y hacer ejercicio moderadamente para no enfermarnos de hipertensión.

LO QUE YO PREPARE FUE POLLO CON VERDURAS A CONTINUACION SE MUESTRA EN LA IMAGEN PUES EN EL PLATO LO DIVIDI CONFORME AL PLATO DEL BUEN COMER SE PUEDE OBSERVAR LA PARTE VERDE QUE SON VERDURAS, LA PARTE CAFÉ QUE SON CEREALES Y ESO LO COMPLEMENTE CON SOPA DE PASTA DE TRIGO Y LA PARTE ROJA QUE ES EL POLLO. PARA LA PREPARACION UTILICE ZANAHORIAS CALABACINES, PAPAS, CHAYOTES, EJOTES, PASTA DE TRIGO, CEBOLLA, AJO COMINO, ORENANO, TOMILLO, AGUA, SAL Y EL POLLO.

