

CATEDRATICO: Gabriela Eunice García

NOM.ALUMNO: Raquel López Roblero

MATERIA: Nutrición

GRUPO: B

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS 19/07/2020

INTRODUCCIÓN

En este ensayo veremos sobre la importancia que tiene la nutrición en nuestro país, ya que hay varios casos más que nada está la obesidad que es un problema grave que a veces puede llevar hasta la muerte y eso por falta de saber tener una comida apropiadamente saludable es ahí donde entra el papel de enfermería que nos va orientar de cómo cuidarnos y explicarnos sobre el plato del buen comer y la jarra del buen beber.

LA IMPORTANCIA DEL BUEN COMER Y EL PLATO DEL BUEN COMER

Como ya hemos escuchado sobre la nutrición nos dice que es la nutrición más que nada es el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas. Pero hay estudios que demuestran que la alimentación es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades, porque es ahí donde uno empieza a equilibrar su comida, a cuidar su salud y su cuerpo. Ya que existen enfermedades crónicas que su duración es larga y su progreso muy lento algunas enfermedades son: La diabetes, los infartos, las enfermedades cardíacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias son las principales causas de mortalidad en el mundo, también otra punto importante es que nuestro organismo tiene una magnífica capacidad de resiliencia y se adapta al ambiente que le rodea para vivir en armonía ya que puede llegar a tolerar una gran cantidad de agentes patógenos o tóxicos si el sistema inmunológico está fuerte más sin embargo, la mala nutrición por defecto o por exceso puede alterar este equilibrio.

Lo que la OMS lo define como “La doble carga de la malnutrición”, tan perjudicial es el exceso de calorías y ciertos nutrientes como: azúcares, sodio o grasas saturadas tanto como el defecto de vitaminas o minerales fundamentales para el metabolismo.

Una alimentación saludable consta de tres pilares que se deben de cumplir que son natural, nutritiva, antiinflamatoria, aunque también es importante lo que es hacer ejercicio y un equilibrio emocional adecuado.

Por lo consiguiente para evitar enfermedades es necesario una dieta equilibrada y nuestra pregunta es ¿cómo saber si estamos comiendo saludable? Pues se ve reflejado en el estado de la piel, del pelo y de las uñas pueden reflejar carencias o deficiencias. Aunque por otra parte ahora ya existen los análisis de sangre donde pueden checarla glucosa, lípidos, glóbulos rojos y linfocitos.

también está la dieta equilibrada que es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, donde se da en cada persona no importando la edad y situación fisiológica -infancia, estirón puberal, embarazo y lactancia-, sexo, composición corporal y compleción, esta también los nutrientes que 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, ejemplo el agua y la fibra no nutren, pero desempeñan un papel muy importante para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Una función de los nutrientes es 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.

Como ya hemos visto hidratos de carbono: son simples (azúcares) y a la vez complejos (almidón). Grasas y lípidos son las que forman y mantienen los órganos, tejidos y nuestro sistema de defensas contra agentes externos e infecciones, ya las proteínas pueden ser: completas (origen animal) e incompletas (origen vegetal) lo que también están las vitaminas (hidrosolubles -grupo B y C- y liposolubles -A, D, E, K) y minerales.

EL PLATO DEL BUEN COMER

El plato del buen comer su objetivo es proporcionar los criterios que deberán seguirse en la orientación alimentaria para una dieta correcta, y va dirigida a los grupos de riesgo nutricional, y a la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la alimentación; como lo son el sobre peso, la obesidad, la diabetes e hipertensión entre otros.

El plato muestra los grupos de alimentos según sus aportaciones nutrimentales y la forma en que se deben combinar de acuerdo a las necesidades y posibilidades de cada persona, lo que debe ser equilibrada variada y más que nada higiénica.

Sus beneficios del plato del buen comer es que 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.
- Lograr un equilibrio energético de acuerdo a tus necesidades
- Prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Ya que el plato del buen comer se divide en tres grupos que son los siguientes

- Frutas y verduras: es fuente principal de fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fitoquímicos (como antioxidantes) que promueven la salud. Ejemplo de frutas: guanábana, manzana, plátano, limón, guayaba, papaya, mango, mandarina y sandía.
Verduras: pepino, calabaza, pimiento morrón, nopal, brócoli, chayote, betabel, chile poblano, zanahoria y hojas verdes
- Cereales y tubérculos: Nos brinda energía para realizar las actividades diarias. Ejemplo de cereales: maíz, trigo, centeno, cebada, avena y arroz.

Tubérculos: yuca, papa y camote.

- Leguminosas y alimentos de origen animal: son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores. Ejemplo de leguminosas: garbanzo, frijol, soya, lenteja, alubia, haba y chícharo. Ejemplo de alimentos de origen animal: pescado, mariscos, aves, productos lácteos (queso, crema, leche, mantequilla y yogurt), huevo, res, cordero, cabrito, cerdo y embutidos.

Al hablar de ración nos estamos refiriendo al tipo de alimentos a consumir ya que dependen de las necesidades de calorías de cada persona.

Algo muy importante es para tener una alimentación saludable es el de ejercitarse o realizar actividad física; hacer tres comidas completas y dos colaciones o refrigerios; consumir agua, de acuerdo con la edad y actividad física, además de evitar el ayuno. “El organismo no debe estar más de ocho horas sin recibir alimento; sólo está preparado para hacerlo durante la noche, momento en el que continúa gastando energía a través de la respiración y el funcionamiento de los órganos, como el corazón”.

LA JARRA DEL BUEN BEBER

Acá nos explica que el 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. Ya que veces nosotros cuando tenemos sed lo primero que hacemos es tomar refrescos pero que provocamos es que nos dé más sed y el riesgo de padecer alguna enfermedad cardio-metabólica, como la diabetes, enfermedades del corazón o neurológicos.

Algo importante que ya sabemos es que el agua es el principal componente del organismo, conforma 60% del peso corporal de los hombres y 50% en las mujeres, nosotros perdemos líquidos a la hora de sudar como consecuencia del calor ambiental, humedad elevada, actividad física, aire acondicionado, calefacción, y en situaciones de diarrea, infección, fiebre o alteraciones renales.

También debes de consumir entre 6 y 8 vasos de agua al día, lo que equivale a 2 y 2.5 litros, eso nos ayudaría a recuperar la pérdida de líquido de nuestro cuerpo.

A continuación está el tema de la importancia del enfermero acerca de la alimentación yo creo que es muy importante porque el enfermero debe de promocionar como cuidar su cuerpo y su salud de las personas y orientarlos a cuidarse porque si no pueden llegar a padecer enfermedades crónicas como la diabetes, luego sobre qué tipos de líquidos debemos consumir al día y en que nos aporta a nuestro cuerpo, y si alguna persona tiene dudas nosotros debemos de aclararlas.

CONCLUSION

A si damos por concluido este ensayo ya que hemos aprendido sobre cómo cuidar nuestra alimentación y como se divide el plato del buen comer, para no llegar a padecer alguna enfermedad en un largo tiempo, también algo importante es que sería tomar mucha agua ya que eso nos ayudaría a recuperar los líquidos que hemos perdido, y la importancia del enfermero en el ámbito de la nutrición ya que el enfermero debe promocionar sobre cómo cuidar su salud y hacer folletos para dar a conocer que comer y cuantos líquidos debemos de tener en nuestro cuerpo.



Cereales

Nos brinda energía para realizar las actividades diarias.

1/2 de verduras en el plato

Es fuente principal de fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fitoquímicos (como antioxidantes)

1/4 Proteínas

Ayudan a prevenir fuertes aumentos de la azúcar en la sangre.

1/4 Leguminosas

Son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores.