



**Nombre de la alumna: Yaquelin
Montserrat López Pérez**

**Nombre del profesor: Lic. Gabriel
Eunice Garcia Espinoza**

Materia: Nutricion Clinica

Grado: 3°

Grupo: "B"

Frontera Comalapa, Chiapas a 18 de julio del 2020.

INTRODUCCIÓN

A continuación hablaremos sobre la gran importancia que tiene una buena alimentación para tener una vida sana, en este caso trataremos sobre el plato del buen comer, ya que este es una guía que nos muestra cual es la alimentación mas nutritiva que hay que hacer, así como también nos muestra cuales son las cantidades necesarias y las combinaciones que se pueden hacer en la alimentación.

También hablaremos sobre la jarra del buen beber, ya que el cuerpo humano pierde líquidos constantemente y la pérdida de este provoca un desequilibrio que favorece a las enfermedades, una buena hidratación la podemos ver en la jarra del buen beber que propuso la secretaria de educación donde muestra cuales son los líquidos que debemos de ingerir para contrarrestar la perdida de líquidos del cuerpo.

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

Prevenir las 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.

Nuestro estilo de vida es la que define como es nuestra salud, 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 los agentes tóxicos y patógenos esto siempre y cuando nuestro sistema inmunológico esta fuerte.

Hoy en día nuestra alimentación no es lo bastante favorable para hacer frente a múltiples enfermedades, debido a que nosotros estamos acostumbrados a comer lo que esta mas cerca a la mano sin saber si es dañino. La alimentación de la actualidad no es una alimentación nutricional lo cual a ocasionado un estado bajo en salud de nuestro organismo. Debido a toda estas enfermedades que ido surgiendo muchas personas han optado a dietas ricas en verduras, fruta, cereales, derivados lácteos y frutos secos en detrimento de los alimentos de origen animal.

Por la gran necesidad de la buena alimentación nutrimental surge el plato del buen comer este oriente a la población a ingerir alimentos proteínicos para la integración, siendo una herramienta visual para orientar a la población mexicana hacia una alimentación bien balanceada. El plato muestra los grupos de alimentos según sus aportaciones nutrimentales, así como también muestra la forma en que se deben de combinar de

acuerdo a las necesidades de cada persona, y lo más importante esto lo hace viendo las posibilidades de cada uno, el objetivo de este es cumplir con una alimentación equilibrada con una nutrición que sea la más adecuada posible. El platillo del buen comer establece que tipos de alimentos se deben de comer en cada tiempo de comida, es decir la comida debe de ser variada, que sea preparada de una manera higiénica.

Los beneficios del plato del buen comer son muchas ya que es una guía que nos permite elegir las comidas y las combinaciones que se pueden hacer día con día.

El plato del bien comer nos muestra cómo combinar los alimentos de la forma correcta, para que tengamos una alimentación balanceada, así como también es una guía para una dieta rica en carbohidratos, proteínas, grasas buenas, logra también obtener un balance entre la energía que ingieres y la energía que gastas.

LA JARRA DEL BUEN BEBER

Nuestro cuerpo debido a que es una máquina que constantemente 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.

Lo más recomendable para la recuperación de líquidos es que llevemos una guía sobre bebidas equilibradas, esto para evitar en riesgo la salud, el problema de la falta de líquidos en el cuerpo es nuestra responsabilidad ya que el cuerpo tiene 70% de líquido en las células y el 30% en el plasma sanguíneo.

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 pérdida 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.

Debido al gran problema de hidratación que todos nosotros padecemos la secretaria de salud elaboro una jarra del buen beber es similar al plato del buen comer, lo cual 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. Aparte de la buen hidratación que ofrece la jarra del buen beber es indispensable que realices ejercicios, así como caminar y otras actividades donde trabajes tu cuerpo

CONCLUSIÓN

La alimentación y la hidratación son dos cosas fundamentales que hay que tratar para tener una vida saludable, hoy en día debido a que las formas de vida han cambiando mucho, las formas de alimentarse y la de hidratarse han repercutido en la vida saludable, la aparición de bebidas con una gran cantidad de azúcares han sido lo más consumido por las personas para satisfacer la sed, así también en cuanto a la alimentación hoy en día no es la adecuada, la aparición de la comida rápida como la comida chatarra ha ido ganando terreno en el consumo por parte de las personas. Por estos dos grandes problemas fue que surgió el plato del bien comer y la jarra del buen beber, estas dos herramientas son guías que muestran cual es la manera correcta para alimentarse, así como también la manera correcta de hidratarse, este último con el objetivo de contrarrestar la pérdida de líquidos.



Vegetales

Cereales

proteina