

**Nombre del alumno:**

MELIDA YADIRA VELAZQUEZ GONZALEZ

**Nombre del profesor:**

MTRA. EUNICE GABRIELA GARCÍA ESPINOZA.

**GRUPO, CUATRIMESTRE y MODALIDAD:**

3er. Cuatrimestre "B", Enfermería semiescolarizado.

**Materia:**

NUTRICIÓN CLÍNICA

**Nombre del trabajo:**

“LA IMPORTANCIA DEL PLATO DEL BUEN COMER Y  
LA JARRA DEL BUEN BEBER EN NUESTRA SALUD”

## INTRODUCCION

Aquí hablaremos de un tema muy importante para nuestra salud. Trataremos de ver como no nos medimos con los alimentos, por lo que podemos pasarnos de lo adecuado o no nos vamos a la mala alimentación.

Es importante saber cómo llevar una alimentación adecuada y sana, ya que con ellos podemos evitar enfermedades crónicas.

### LA IMPORTANCIA DEL PLATO DEL BUEN COMER Y LA JARRA DEL BUEN BEBER EN NUESTRA SALUD.

Alguna vez te has preguntado ¿Por qué es importante llevar una dieta equilibrada y sobre todo sana? Para saber esta respuesta te invito a que juntos veamos la importancia de este tema.

La alimentación nos dice que es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades, al igual que no podemos olvidar el papel determinante de la nutrición en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y una mayor resistencia en procesos infecciosos agudos.

En la actualidad nos encontramos con una sociedad mal nutrida, donde sobrecargamos los alimentos, nos dice que la OMS lo define como, (la doble carga de la malnutrición), esto es tan perjudicial que excedemos las calorías y ciertos nutrientes.

¿Cómo podemos evitar enfermedades?

Podemos evitarla llevando una dieta equilibrada también Decálogo Europeo de la lucha contra el cáncer, dijo que las 6 recomendaciones para prevenirlo hacen alusión a la dieta, por lo que el 40% y 60% de los cánceres pueden ser evitados llevándose una dieta sana y equilibrada.

Al igual nos dice cómo podemos darnos cuenta si llevamos o no una buena alimentación, partes de nuestro cuerpo lo reflejan, el estado de la piel, y de las uñas, en estas se reflejan como esta nuestra alimentación. El descubrimiento de los nutrientes y las funciones que desempeñan dentro de nuestro organismo nos ha permitido conocer perfectamente muchas de las propiedades de los alimentos. 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,

lo que nos garantiza por un lado las necesidades energéticas y nutritivas de la totalidad de las personas que componen una población sana.

La "alimentación equilibrada" es la que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas y en función de las características de cada persona

Los nutrientes son las sustancias aprovechables por nuestro organismo que hacen posible la vida y que se encuentran en los alimentos repartidas de forma desigual.

A continuación, mostrare un ejemplo de como nosotros preferimos comer mal en vez cuidarnos.



Si nos dieran a escoger cual comer, pues todos nos iríamos a la hamburguesa con su coca y sus papitas fritas, en vez de elegir comer saludable. Si no cambiamos hoy nuestros hábitos alimenticios no tendremos una vida sana.

Así como tenemos un plato del buen comer también tenemos una jarra del buen beber, para que tengamos una idea del consumo de bebidas y su porción recomendable al día, estas se clasifican en 6 niveles de acuerdo con su contenido energético y valor nutritivo, así como los beneficios y riesgos para la salud. Divididos en:

REFRESCOS Y AGUAS DE SABOR (NIVEL 6) (0 VASOS)

JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS ALCOHOLICAS O DEPORTIVAS. (NIVEL 5) (0-1/2 VASO)

BEBIDAS NO CALORICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES (NIVEL 4) (0-2 VASOS)

CAFÉ Y TE SIN AZUCAR (NIVEL 3) (0-4 TAZAS)

LECHE SEMIDSCREMADA, BEBIDAS DE SOYA SIN AZUCAR ADICIONADA (NIVEL 2) (0-2 VASOS)

AGUA POTABLE NATURAL (NIVEL 1) (6-8 VASOS)

## CONCLUSION

Llegamos al final de este tema, esperando que todo haya quedado claro. Si bien ya sabemos del por qué es importante llevar una dieta equilibrada y sana. Al igual vimos como prevenimos enfermedades crónicas.

Como los nutrientes son las sustancias aprovechables por nuestro organismo que hacen posible la vida y que se encuentran en los alimentos repartidas de forma desigual.

Fue hablado del ejemplo de jarra del buen beber, y así tener una idea de ello, su porción recomendable al día, por los que se clasifica en 6 niveles.

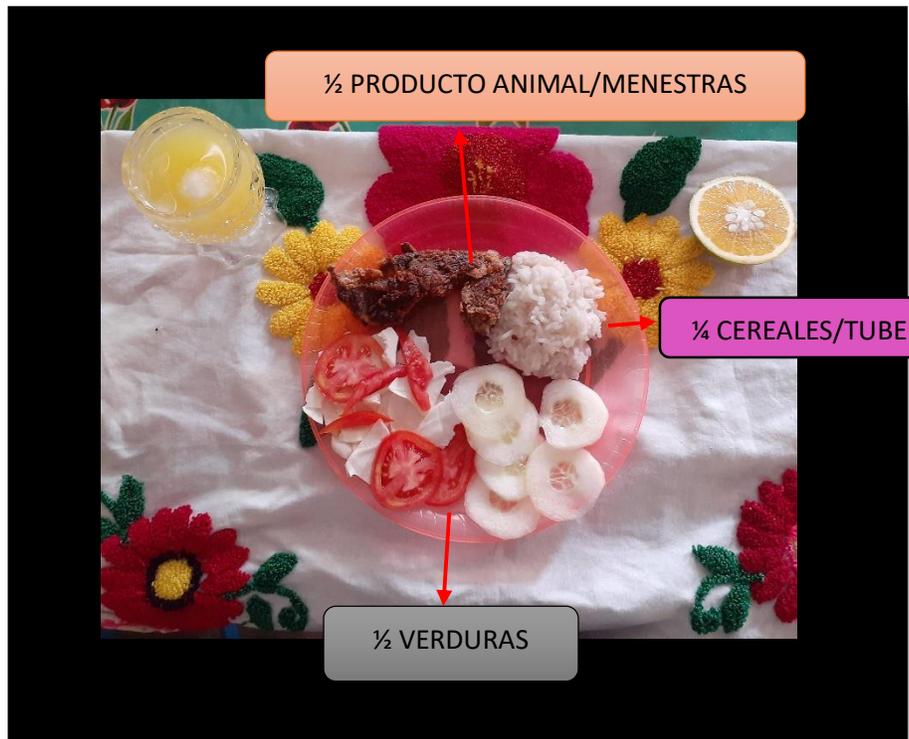
## FUENTE BIBLIOGRAFICA

PDF DE LA IMPORTANCIA DEL BUEN COMER Y EL PLATO DEL BUEN COMER

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com%2Fpin%2F441634307204907906%2F&psig>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com%2Fpin%2F441634307204907906%2F&psig>

# MI PLATILLO



¼ plato de proteínas es decir carnes magras de grasas de vaca, pollo, pescado, cerdo, etc. Estos son indispensables para la formación y regeneración de los tejidos, además brinda mayor sociedad en una comida.

¼ de hidratos de carbono, lo podemos cubrir con cereales como arroz blanco o integral, fideo, polenta, ñoquis, etc. Nos brinda energía necesaria para las funciones normales del cuerpo, y todas las actividades que realizamos todo el día.

½ plato de fibras, es decir verduras de todo tipo y color, tanto de hojas como de pulpa, estas pueden estar crudas o cocidas, por lo que nos aportan fibras dietéticas, por lo que son muy beneficiosos ya que brinda mucho volumen y pocas calorías, mayor sensación de saciedad, vitaminas y minerales.