

MATERIA:

NUTRICION CLINICA

DOCENTE:

**GABRIELA EUNICE
GARCIA ESPINOZA**

ACTIVIDAD: ENSAYO

PRESENTA:

**DARBIN ELY ROBLERO
SOTO**

**FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS; 28 DE
JUNIO DE 2020**

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

Introducción

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 lo son, nos hace falta adquirir buenos hábitos respecto a la alimentación.

EL PLATO DEL BIEN COMER SE DIVIDE EN 3 GRUPOS:

1. VERDURAS Y FRUTAS, QUE NOS PROPORCIONAN: VITAMINAS, MINERALES, ANTIOXIDANTES Y FIBRA.
2. CEREALES Y TUBÉRCULOS
3. LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Desarrollo

Los alimentos son los vehículos naturales o sintéticos que proporcionan al organismo uno o varios nutrientes necesarios para conservar la salud. Un solo alimento no aporta todos los nutrientes necesarios para el cuerpo. Por eso es necesario combinar varios tipos de alimentos durante el día. Se podría decir llevar una comida balanceada, Conocido como el platillo 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.

EL PLATO DEL BIEN COMER SE DIVIDE EN 3 GRUPOS:

1. VERDURAS Y FRUTAS, QUE NOS PROPORCIONAN: VITAMINAS, MINERALES, ANTIOXIDANTES Y FIBRA.

Ayuda a el funcionamiento del cuerpo, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

2. CEREALES Y TUBÉRCULOS

Son fuente de FIBRA y principal de ENERGÍA para tener fuerza y poder desarrollar actividades diarias como correr, jugar, estudiar, etc.

3. LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Proporcionan principalmente PROTEÍNAS que son necesarias para el crecimiento y desarrollo, además de formar y reponer tejidos como músculos, piel y sangre.

LA JARRA DEL BUEN BEBER

La Jarra del Buen Beber es una guía al igual que el Plato del Bien Comer donde se ilustran las recomendaciones de bebidas saludables. Cuenta con 6 niveles representando las proporciones (240 ml por vaso)

2 a 2.5 litros diarios de agua es lo que pierde cuerpo al día por lo que nosotros debemos 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 todo el líquido que uno ah perdido.



1 VASO DE AGUA

De (Agua natural de piña)

Tiene 250 ml, debemos de tomar de 2 a 3 litros de agua al día

UN 1/4 DE GRANOS

El grupo de cereales y tubérculos, deben consumirse con moderación, (eligiendo de preferencia cereales integrales).

UN 1/4 CARNE

El grupo de leguminosas y productos de origen animal, deben consumirse con precaución, en pocas cantidades (eligiendo productos de origen animal con poca grasa).

UN ½ DE VERDURAS

El grupo de verduras y frutas, las verduras son los que debemos comer en gran cantidad (más verduras que frutas de preferencia).