

ALUMNO: KARINA LISSETH GARCIA GARCIA.

PROFESOR: GABRIELA EUNICE GARCIA.

**NOMBRE DEL TRABAJO: IMPORTANCIA E IMPLEMENTACIÓN DEL
PLATO DEL BUEN COMER Y LA JARRA DEL BUEN BEBER.**

LICENCIATURA: LIC, EN ENFERMERÍA

MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA.

GRADO: 3° CUATRIMESTRE.

GRUPO: "A".

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A 12 DE JUNIO DEL 2020.

Introducción

México ocupa el primer lugar de obesidad en Latinoamérica, debido a una mala e incorrecta dieta. La mayoría de las personas comen muchas cosas pensando que son nutritivas, por lo cual el plato del buen comer fue una propuesta diseñada para los mexicanos. La jarra del buen beber fue elaborada por el isste y está dirigida a la población en general. Por lo tanto, el propósito de este presente trabajo es explicar, que es una guía práctica y ver cómo es una comida saludable y equilibrada.

Primeramente, definiremos que es el plato del buen comer

El objetivo del plato del buen comer es proporcionar y brindar orientación a la población opciones practicas con respaldo científico, para una dieta correcta, que pueda adaptarse a las necesidades y posibilidades. Está dirigido a los grupos de riesgo nutricional y a las enfermedades relacionadas con la alimentación

(obesidad, diabetes e hipertensión.)

El 23 de enero de 2006 se publicó la primera nom-043-ssa2-2005

La alimentación es uno de los factores más estudiados y fundamentales en la prevención de enfermedades. la diabetes, los infartos, las enfermedades cardiacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias, son factores de riesgo vinculados a nuestro estilo de vida, la mal nutrición, por defecto o por exceso puede alterar este equilibrio.

La sociedad esta sobrealimentada y paradójicamente mal nutrida, el exceso de calorías y ciertos nutrientes y la falta de vitaminas o minerales fundamentales para el metabolismo.

Los desequilibrios y las enfermedades pueden evitarse con una buena dieta equilibrada. El 40 y 60 por ciento de los canceres podrían evitarse con una alimentación rica en fibra y antioxidantes naturales y pobre en grasa saturadas y proteínas de origen animal.

El estado de la piel, el pelo y las uñas pueden reflejar carencias y deficiencias.

La dieta equilibrada es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en cantidades adecuadas y cubre los requerimientos de energía y nutrientes.

Los nutrientes son hidrato de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, y minerales, sustancias aprovechables para nuestro organismo que hacen posible la vida.

Las funciones de los nutrientes son conseguir energía para realizar las funciones vitales y el desarrollo de la actividad en general.

Los beneficios del plato del bien comer son: elegir con inteligencia las comidas y colaciones de cada día, combinar los grupos alimenticios, integrar una variedad de alimentos en la dieta, ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, vitaminas, minerales y fibras dietéticas.

El grupo de los alimentos se divide en tres partes: frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal. En cada comida se debe incluir un alimento de cada grupo.

Frutas y verduras: se integra por frutas y verduras, es fuente principal de fibra dietética y vitaminas, minerales y otros Fito químicos. Por ejemplo, pepino, calabaza, nopal, zanahorias, betabel y hojas verdes.

Cereales y tubérculos: provee carbohidratos complejos y fibra dietética para una buena digestión. Cereales, maíz, trigo, centeno, avena y arroz. Tubérculos: yuca, papa y camote. El amaranto, la quinoa, el arroz y el alforfón no son granos enteros, pero también se incluyen.

Leguminosas y alimentos de origen animal se conforma en alimentos que son ricos en proteínas, necesarias para construir tejido muscular, hormonas y neurotransmisores. Leguminosas: garbanzo, frijol, soya y lenteja. Alimentos de origen animal: pescados, mariscos, aves, productos lácteos, huevos, res, cordero, cabrito, cerdo y embutidos.

La edad, sexo, estatura, actividad física y estado fisiológico podrá identificar fácilmente el tamaño de porción.

Las cantidades o raciones y tipos de alimentos a consumir depende de las necesidades de calorías de cada persona.

La jarra del buen beber

El cuerpo pierde en promedio entre 2 a 2.5 litros diarios de agua, por lo cual también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos. Po eso es la importancia de que el cuerpo este hidratado, así permite transportar los nutrientes necesarios a todos los órganos y tejidos.

Las bebidas con alto contenido de azúcar provocaran padecer algunas enfermedades cardio-metabólica. El problema no es cuanto beber, si no la calidad de lo que bebes.

El agua conforma el 60% del peso corporal de los hombres y el 50% en mujeres. El 70% se encuentra en el interior de las células y el 30% se localiza en el plasma sanguíneo.

Para una idea del consumo de bebidas y porción recomendable, se clasifican las bebidas en 6 niveles de acuerdo al contenido energético y valor nutritivo, tanto como los beneficios y riesgos.

| Descripción | nivel | Vasos/ tazas |
|---|--------------|---------------------|
| Agua potable natural | 1 | 6-8 |
| Leche semidescremada, bebidas de soya sin azúcar adicionada. | 2 | 0-2 |
| Café y té sin azúcar | 3 | 0-4 |
| Bebidas no calóricas con endulzantes artificiales | 4 | 0-4 |
| Jugos, leche entera, bebidas alcoholicas o deportivas | 5 | 0-1/2 |
| Refrescos y agua de sabor | 6 | 0 |
| | | |

Anexo.

Elaboración de un platillo.



Ingredientes:

- Pollo
- Lechuga
- Cebolla morada
- Tomate
- Aguacate
- piña



Lavamos el pollo y lo sazonamos con limón y sal.

Lo ponemos a cocer sin nada de grasa (asado).



Ya lavado y desinfectado la lechuga, el tomate y la cebolla, las picamos finamente.



Y así es como queda
nuestro plato.

Conclusión

Es importante conocer los alimentos que aportan beneficios para nuestro cuerpo y diferenciar de los que no, no todos los alimentos son buenos. Lo importante es encontrar un balance en el consumo de cada grupo.