



**Nombre de alumnos: Angel de Jesus Reyes
Ramirez**

Nombre del profesor: Gabriela Eunice Garcia

**Nombre del trabajo: Ensayo Del Plato De Bien
Comer**

Materia: Nutricion Cinica

Grado: 3er Cuatrimestre

Grupo: A

INTRODUCCION

La Alimentación es el método por el cual obtenemos la energía necesaria para que nuestro organismo trabaje para poder vivir y realizar nuestras actividades cotidianas, desde un simple grano de frijol hasta un buen pedazo de carne, son algunos de los alimentos que diario consumimos. Hipócrates nos decía que la alimentación hace que nuestra salud física y mental estén en un estado óptimo de modo en que nuestra alimentación sea nuestra medicina, y nuestra medicina sea nuestro alimento. Sin embargo existen factores que no nos permiten llevar a cabo todos estos lineamientos sobre nuestra dieta, los cuales nos pueden incrementar el riesgo de adquirir una enfermedad. La importancia de poder llevar a cabo una dieta saludable es muy grande, puede ser un poco complejo, pero es para que nuestro organismo este un estado de completo homeostasis y que nos ayuden a prevenir riesgos de salud.. Para ello veremos todas las funcionalidades y características que nos rige el plato del Bien Comer.

DESARROLLO

La salud es según un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedades o afecciones. La salud es lo mas importante que podemos conservar, sin importar que pensamientos tengamos, es la satisfacción mas grande que podemos tener. La salud se refleja en lo que hacemos, en lo que vemos y sobre todo en lo que consumimos. El estilo de vida de cada persona está influenciado por lo que consume. Los alimentos que cada persona ingiere, lleva un proceso de selección a la hora de adquirirlos. Por lo cual nos afrontamos a la duda sobre que hay que consumir. Muchas veces elegimos alimentos que tienen buen sabor, buen olor y sobre todo que nos agrada. Sin embargo no nos percatamos de que esta hecho, por los procesos a los que es sometido y en que nos beneficia. Existe una inmensa lista de enfermedades a las que estamos expuestos por no saber que alimentos consumir diariamente, donde el organismo se adapta y obtenemos una nutrición des adecuada.

Vivimos en una sociedad sobrealimentada y malnutrida, que al mismo tiempo está mal acostumbrada y desinformada acerca de lo importante que es la alimentación hoy en día.

Una dieta saludable hace que nuestro organismo tenga un equilibrio adecuado para nuestro desarrollo y prometer un máximo nivel de desempeño en actividades funcionales. Para esto debemos de tener aspectos moderados de acuerdo a nuestra actividad física y un equilibrio emocional adecuado.

No existe una dieta que sea utilizada universalmente para mantener un buen estado de salud, pero si tenemos una medida que rige que alimentos consumir de acuerdo a nuestro estilo de vida. Los alimentos que se consumen tienen una gran variedad de nutrimentos que se encuentra en forma desproporcional, ya que unos alimentos pueden contener un nutrimento más que el otro, o que simplemente uno tenga un nutrimento lo que otro no lo tiene. Entonces, para saber que alimentos se pueden combinar con otros existe un criterio que hace tener un equilibrio en nuestra alimentación, y que sobre todo esta respaldado con una buena evidencia científica.

El plato del bien comer es una manera de orientar que es lo que se debe consumir, en cuanto a sus proporciones y nutrimentos. Está dirigido a los grupos con un riesgo nutricional como la obesidad, hipertensión y problemas crónicos. Básicamente su objetivo trata de que la población tenga el conocimiento sobre una alimentación balanceada e integrar los 3 puntos que nos da el plato del bien comer. Nos indica que debemos cumplir con las 3 comidas variadas, que además se incluyen 2 colaciones a modo de refrigerios. Para lograr un buen objetivo debemos incluir el habito de realizar actividad física.

Son 5 puntos a tomar en cuenta en este proceso en que se debe de :

- 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. Esto se refiere a un balance entre la energía que ingieres (calorías de alimentos y bebidas) y la energía que gastas (calorías que gastas en actividades diarias y deportes).
- Prevenir el sobrepeso y la obesidad

La alimentación debe ser completa y equilibrada de modo en que nos sea suficiente y además variada. Para asegurar una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, vitaminas, minerales y fibra dietética, sobre todo aumentar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes.

El plato del bien comer esta dividido en 3 partes: el primero y mas importante son las Frutas y Verduras, las cuales son un fuente de fibra dietética, vitaminas y minerales como las naranjas, manzana, plátanos limones mangos y en cuanto a las verduras pueden ser la lechuga, zanahoria, calabaza etc. El otro grupo son los Cereales y Tubérculos, los cuales aportan elementos para una buena digestión y energía como maíz, trigo, centeno, cebada, avena y arroz. En este grupo existen derivado como el pan y las tortillas. Los últimos grupos son las Leguminosas y Alimentos de Origen Animal, cuya función es proporcionar proteínas que sirven para el desarrollo corporal. Las leguminosas son los garbanzos, frijoles, soya lenteja, alubia y chicharos. Y los alimentos de origen animal son los mariscos aves y productos lácteos.

Las proporciones de estos alimentos son la relación de cómo saber la cantidad que hay que comer. Una ración depende de la necesidad de calorías de cada persona y que es lo que queremos lograr, ya sea aumentar masa muscular o disminuir nuestro peso corporal.

Al igual que la importancia del plato del bien comer existe la del bien beber, y es que aveces pasamos desapercibidos, como datos tenemos que el cuerpo pierde 2 a 2.5 litro de agua junto a nutrientes como calcio, fluor y electrolitos. Muchas veces para saciar la sed se consumen bebidas con alto contenidos de carbohidratos, los cuales calman la sed por un periodo corto, pero no realizan un efecto hídrico en nuestro organismo. Las estadísticas indican que mexico es un gran consumidor de refrescos embotellados, un dato que nos habla acerca de por que también somos unos de los que mayor índice de sobrepeso tenemos.

Tenemos una medida de como debemos consumir las bebidas, que estan dadas por la Jarra del Bien Beber. Donde tenemos 6 niveles. 1 Agua potable natural, 2 leches semidescremadas y bebidas con azúcar adicionada, 3 café y te, 4 bebidas no calóricas con endulzantes, 5 jugos de fruta, leche,, alcohólicas y deportivas, refrescos y aguas de sabor.

Por lo que se comprende del menor nivel es el mas recomendable de consumir, y los últimos niveles son los que debemos de evitar.

Como referencia tenemos medidas estándares que nos pueden orientar el uso de las proporciones.

Un ejemplo que puede realizarse con ingredientes que tenemos en casa es la siguiente receta, la cual ocupamos los siguientes ingredientes:

- Chayotes, zanahorias, brócoli, apio, jengibre, pimientos verdes y rojos, ajo, gengibre (están referenciados al primer grupo de alimentos, que son las verduras)
- Usaremos arroz como un cereal en nuestra comida.
- El Pollo lo utilizaremos como un alimento de origen animal. En cuanto leguminosas usamos germen de soya.



1er paso: debemos de lavar todo con agua, desde las verduras hasta nuestro pollo y después escurriéndolos todo. (la verdura cuando se compró ya venia picada)



2do paso: en un cazo, colocamos un pequeño chorro de aceite de olivo, para luego integrar solo el chayote, zanahoria y el germen de soya. Los dejamos con llama baja y lo movemos de vez en cuando para que no se pegue o se nos queme



3er paso: en lo que estamos cocinando las verduras tenemos que sazonar el pollo con salsa de soya y salsa china junto con tantita sal. Después de estar sazonado tendremos que sofreír con tantito aceite de olivo durante 15 min.



5to paso: Ahora que ya tenemos pre cosido el pollo, lo integramos con el chayote, zanahoria y el germen de soya.



6to paso: ahora picamos ajo, gengibre y cebolla para luego colocarlo en el sartén donde sofreímos el pollo y lo integramos mezclamos con nuestras verduras y el pollo a fuego lento.



7mo paso: ahora solamente integramos las demás verduras como los pimientos, brócoli y apio. Lo mezclamos bien, tapamos y dejamos a fuego lento aprox 15 min



8vo paso: preparamos el arroz, el cual debe estar lavado y escurrido. En donde lo doraremos y le colocaremos agua hasta hervir.



9no paso: preparamos nuestro refresco, el cual decidí hacerlo de guanábana. Nadamas añadi la guanábana y agua a la licuadora.



Por último nada más servimos acompañado por chiles picados y tostadas.



CONCLUSION

Es bueno tener una vida saludable, porque nos ayuda a tener una mejor calidad de vida y que para poder tener una buena calidad de vida solo tenemos que poner en marcha los conceptos del plato del buen comer y beber. Otro punto importante para preservar la salud es el no consumir sustancias como drogas que nos pueden hacer mucho daño. El cambio se debe de comenzar ahora, el tiempo también juega un papel importante en nuestra salud ya que podemos presentar mayor riesgo de enfermedades y una vida mas corta.

BIBLIOGRAFIA

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). Los Beneficios de la Jarra del Buen Beber. Consultado el 4 de octubre de 2017 en: <https://www.gob.mx/issste/articulos/los-beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber> Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. (ENSANUT 2016). Consultado el 4 de octubre de 2017 en: http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/documentos_2016/ensanut_mc_2016-31oct.pdf

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
Fundación UNAM, ¿Por qué necesitamos tomar agua?
Consultado el 4 de octubre de 2017 en:
<http://www.fundacionunam.org.mx/salud/por-que-necesitamos-tomar-agua/>

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Laboratorio de Informática Docente, Departamento de Bioquímica de la Facultad de Medicina. Agua. Consultado el 6 de octubre de 2017 en:
<http://laguna.fmedic.unam.mx/~3dmolvis/agua/index.html>