



Alumno: María José Hidalgo Roblero.

Profesor: Gabriela Eunice García.

**Nombre del trabajo: Importancia De Alimentación E
Implementación Del Plato Del Buen Comer.**

Licenciatura: Enfermería.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición Clínica.

Grado: I

Grupo: A

Frontera Comalapa, Chiapas a 11 de junio de 2021.

Importancia de la alimentación e implementación del plato del buen comer.

Existen diferentes estudios los cuales demuestran que la alimentación es un pilar muy importante en la prevención de enfermedades. Es uno de los factores más estudiados en las enfermedades crónicas, pues también la nutrición tiene un papel muy importante para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y para mayor resistencia en procesos infecciosos agudos.

La diabetes, los infartos, las enfermedades cardiacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias son las principales causas de mortalidad en el mundo, estos siendo los responsables del 63% de las muertes.

Estamos en una sociedad la cual está siendo sobrealimentada y malnutrida, la OMS lo define como "la doble carga de la malnutrición", pues es muy malo consumir las calorías y nutrientes en exceso como también el defecto en vitaminas o los minerales fundamentales para nuestro metabolismo. En la actualidad los alimentos carecen de calidad nutricional y elevada en la densidad calorífica, esto no aporta una nutrición optima el cual favorezca el estado de salud natural del organismo.

Evitar enfermedades

Para tener una buena salud necesitamos de una dieta equilibrada. De hecho, muchas de las enfermedades que carecen de una mala alimentación, con exceso y desequilibrio se podrían evitar.

Según el decálogo europeo de la lucha contra el cáncer, dice que seis de las diez recomendaciones para evitarlo tienen relación con la dieta. Se estima que entre el 40 y 60% de los canceres se podrían evitar con una alimentación rica en fibra y antioxidantes naturales y pobre en grasas saturadas y en proteínas de origen animal.

Para saber si nuestra dieta es la correcta esto se basa según la sensación de bienestar, la ausencia de fatiga y mantener un peso cercano al adecuado.

No existe una dieta universal que le sirva a todos, pero lo que sí es un criterio universal en cuanto a los tipos de alimentos que debemos consumir dentro de nuestra dieta diría.

Dieta equilibrada

Una alimentación equilibrada es aquella que incluye una diversidad de alimentos con las cantidades adecuadas, dependiendo también de las características de cada persona su edad, sexo estatura, peso, complexión etc. Y del estilo de vida que este lleve para poder garantizar que son los nutrientes necesarios para su bienestar y salud.

Los nutrientes son sustancias aprovechables para nuestro cuerpo los cuales hacen posible la vida, y estos se encuentran en los alimentos: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. El agua y la fibra no nutren, pero tiene un papel importante en el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Funciones de los nutrientes:

*conseguir la energía para poder llevar acabo las funciones vitales y el desarrollo de actividades en general.

*hidratos de carbono: simples (azúcares) y complejos (almidón).

*grasas y lípidos.

*formas y mantener los órganos, tejidos y nuestro sistema de defensas contra agentes externos e infecciones.

*proteínas: complejas (origen animal) e incompletas (origen vegetal).

* regula los procesos de nuestro organismo para que todo vaya con armonía.

*vitaminas y minerales.

Plato del bien comer

El plato del bien comer es una guía alimentaria que permite:

- Elegir con inteligencia las comidas y colaciones del día.
- Combinar los grupos alimenticios de forma correcta.
- Integrar variedad de alimentos a la dieta.
- Asegurarnos de tener una ingesta de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, minerales, y fibra dietética.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías.
- Lograr un equilibrio energético de acuerdo a nuestras necesidades.
- Prevenir el sobre peso y la obesidad.

Con relación al plato del bien comer los grupos de alimentos se dividen en tres:

- Frutas y verduras.
- Cereales y tubérculos.
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

En cada comida se debe integrar un alimento de cada grupo y se recomienda realizar tres comidas al día y dos colaciones.

Frutas y verduras: este grupo se conforma de las frutas y verduras frescas y son ricas en fibra dietética, vitaminas minerales y otros fotoquímicos los cuales promueven la salud.

Ejemplo de frutas: guanábana, manzana, plátano, limón, guayaba, papaya, mango, mandarina y sandía.

Ejemplo de verduras: pepino, calabaza, pimiento morrón, nopal, brócoli, chayote, betabel, chile poblano, zanahoria y hojas verdes.

Se deben de consumir las frutas y verduras de temporada de preferencia crudas y con la cascara.

Cereales y tubérculos: este grupo nos da los carbohidratos complejos y fibra dietética para la buena digestión. Brindan la energía para la realización de actividades.

cereales: maíz, trigo, centeno, avena y arroz.

Alimentos derivados de cereales: tortilla, pan, bollos, galletas, pasta y harina de trigo.

Tubérculos: yuca, papa, camote.

Leguminosas y alimentos de origen animal: este apartado se conforma de alimentos ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores.

Leguminosas: garbanzo, frijol, soya, lenteja, haba y chícharo.

Alimentos de origen animal: pescado, mariscos, aves, productos lácteos, huevo, res, cordero, cabrito, cerdo y embutidos.

Porciones: dependiendo de las necesidades de cada quien (sexo, estatura, edad, actividad física, estado fisiológico), las personas pueden comer una o más porciones, también por como sea indicado de un profesional. Para poder identificar el tamaño de las porciones se puede realizar con objetos de la vida cotidiana.

Ración: las cantidades o raciones y el tipo de alimentos a consumir depende mucho de las necesidades de calorías que la persona necesita. Algo importante lo cual debe de ir de la mano con la alimentación es la realización de ejercicios o realizar alguna actividad física; realizar tres comidas y dos colaciones; consumir agua, esto depende de la edad y la actividad física, se debe evitar el ayuno “El organismo no debe estar más de ocho horas sin recibir alimento; sólo está preparado para hacerlo durante la noche, momento en el que continúa gastando energía a través de la respiración y el funcionamiento de los órganos, como el corazón”.

Jarra del buen beber

El agua es el principal componente del organismo, conforma el 60% del peso corporal de un hombre y el 50% en las mujeres. Del total de agua en el cuerpo humano, 70% se encuentra en las células y el otro 30% se encuentra en el plasma sanguíneo.

El agua que el cuerpo necesita proviene de tres fuentes principales:

- Agua y otras bebidas
- Alimentos sólidos.
- Pequeñas cantidades de los procesos metabólicos de proteínas, grasas e hidratos de carbono que se producen en el organismo.

La pérdida de líquidos nace cuando hay una mayor sudoración como consecuencia del calor ambiental, humedad elevada, actividad física, aire acondicionado, calefacción, y en situaciones de diarrea, infección, fiebre o alteraciones renales.

De acuerdo con las instituciones de salud se recomienda beber entre 6 7 8 vasos de agua diarios, esto equivale a 2 y 2.5 litros. Es muy importante recuperar la perdida de líquidos, pues una persona no puede sobrevivir sin consumir agua en una semana. El cuerpo humano no tiene acopio para almacenar agua, el líquido que se pierde durante las 24 horas del día se deben recuperar, toda vez que cinco minutos después de ser ingerida esta aparece en el plasma y la sangre.



