

Alumno:

Olivar Pérez Santizo

Profesor:

Lic. Gabriela Eunice García Espinoza

Nombre del trabajo:

Ensayo (importancia de la alimentación e implementación del plato del buen comer)

Licenciatura:

Licenciatura en enfermería

PASIÓN POR EDUCAR

Materia:

Nutrición clínica

Grado:

Tercer cuatrimestre

Grupo:

"A"

Introducción

En este trabajo se abordará temas de gran interés para la formación en enfermería principalmente en la rama de la nutrición clínica, por lo cual se desarrollarán temas de la unidad 2, donde hablamos sobre la importancia de una buena alimentación. A continuación, en el desarrollo de los temas me centrare en hablar sobre el plato del buen comer y la jarra del buen beber, y como sabemos, estos son parte fundamental para cuidar nuestra dieta y nuestra hidratación, por tal motivo aquí explicare cual es la importancia de cada uno de estos.

Por otro lado, los objetivos nos ayudan a visualizar el panorama al que queremos llegar por lo cual he considerado necesario plantear los siguientes.

Objetivo general de la actividad:

- Presentar información clara y precisa de acuerdo a los temas principales para el desarrollo de una lectura fácil y comprensible.

Objetivos específicos

- Identificar los diferentes componentes del plato del buen comer y la jarra del buen beber.
- Determinar la importancia de estos sistemas de apoyo.

Para continuar con la estructura de este trabajo se desarrollarán los temas principales.

Antes de iniciar con el tema principal, es necesario mencionar algunos criterios relacionados con la alimentación; entonces nos dice que la alimentación es un factor fundamental en la prevención de enfermedades principalmente en las de tipo crónica, ya que la mayoría de veces la aparición de enfermedades está ligadas con nuestro estilo de vida. Sin embargo, también debemos de recordar que la alimentación permite el buen funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo, como, por ejemplo: del sistema inmunológico, este logra que el organismo sea más resistente a procesos de infección. Además de la alimentación existen otros factores como la actividad física y el entorno saludable que nos ayudan a mantener un buen estado de salud y por eso también debemos de ponerlos en práctica.

Por otro lado, pude entender que la sensación de bienestar y la ausencia de enfermedades, son indicadores de que estamos comiendo bien y que nuestra dieta es la correcta, al igual que con unos análisis de laboratorio podemos identificar si todo esta bien. Ahora con respecto a la dieta, trataremos de que esta sea equilibrada, es decir, que en el plato que nos servimos deberá de incluirse variedad de alimentos (verduras, vegetales, etc.) pero siempre tomando en cuenta que las porciones sean adecuadas, ya que existen factores que indican que tanto debemos de comer, por ejemplo uno de estos es la edad y nuestra situación fisiológica (Embarazo, etc.), a través de eso podemos ver que tanto necesita nuestro cuerpo, ya que no es lo mismo que un niño de 8-9 años coma mas porciones que una mujer embarazada, aquí el punto calve es identificar qué tanto de comida requerimos para abastecer esa necesidad, no más, no menos. Ahora bien, la finalidad de la dieta equilibrada es que a través de ello nosotros estamos ingiriendo nutrientes al organismo, estos son necesarios mantener el estado de salud en equilibrio, ya que dichos nutrientes ayudan a que el organismo se mantenga activo, con energía para realizar sus funciones fisiológicas, además ayudan en la regulación de los diferentes procesos internos para que todo se mantenga en constante equilibrio. Entonces, todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo los encontramos en los diferentes alimentos que se agrupan en le plato del buen comer, pero, ¿QUE ES EL PLATO DEL BUEN COMER? El plato del buen comer puede definirse como una herramienta visual que se usa con la finalidad de educar y orientar a la población sobre la alimentación completa y balanceada. Esta es útil mayoritariamente en la atención a la salud del primer nivel, aunque el segundo y tercer nivel no deben de ser excepción. Entonces, en el se encuentran los alimentos agrupados de acuerdo a sus aportaciones nutricionales.

Ahora bien, los alimentos que se elijan deberán de ser higiénicos, adecuados y suficientes para cubrir las necesidades de cada persona.

Beneficios del plato del buen comer: el plato del buen comer nos beneficia de tal manera que podemos elegir las comidas de cada día, así también permite integrar una variedad de alimentos a la dieta, etc.

Al final y para conocer un poco más, debemos de saber que en el plato del bien comer los alimentos se integran en tres grupos: (1) frutas y verduras: estos son fuente de fibra dietética, vitaminas, etc. Que nos ayudan a mantener la salud, algunos ejemplos de frutas son la manzana, plátano, fresas, uvas, etc. Y las verduras como la calabaza, brócoli, zanahoria, etc. (2) cereales y tubérculos: son los alimentos ricos en carbohidratos y fibra dietética, estos son excelentes para mantener la energía del cuerpo y una correcta digestión. Algunos cereales y tubérculos son: maíz, arroz, avena, yuca, papa, etc. (3) leguminosas y alimentos de origen animal: son los alimentos que nos confieren proteínas, estas nos son útiles en la construcción de tejidos como los músculos. Ejemplos de leguminosas: frijón, lenteja, chícharo, etc. Ejemplos de alimentos de origen animal: las carnes (pescados, aves) y sus derivados, leche, queso, crema, huevos, etc.

Jarra del buen beber

Para este tema es necesario saber la fisiología humana con respecto a la cantidad de agua que se encuentra en el organismo, aquí puedo rescatar que el porcentaje de agua varía de acuerdo al sexo, mientras que en el hombre el porcentaje total es de 60% en las mujeres constituye un 50%. También se debe de mencionar que, por ciertas actividades físicas, el cuerpo elimina aproximadamente de 2 a 2.5 litros de agua, en este líquido perdido se encuentran electrolitos como el sodio, potasio, calcio, etc. Por otro lado, la lectura menciona algo sumamente importante que es la proveniencia o la obtención del agua por tres fuentes principales: (1) agua y otras bebidas (2) alimentos sólidos (frutas y verduras) (3) de los procesos metabólicos de proteínas.

Por otro lado, se menciona que la mayoría de la población consume más bebidas con alto contenido de azúcares como los refrescos, cuando esto debería de ser diferente ya que según instituciones de salud se recomienda beber entre 6 y 8 vasos de agua al día, esto ayudaría a la recuperación de líquidos perdidos y también ayudaría en diferentes procesos que el cuerpo necesita llevar a cabo. Ahora, para una hidratación saludable la secretaria de salud implementa el uso de la jarra del buen beber, en ella se clasifican bebidas en seis niveles de acuerdo a su contenido energético y valor nutritivo. En el primer nivel se encuentra el agua natural (consumo normal de 6-8 vasos) nivel 2: leche semi y descremada (consumo de 0-2 vasos), nivel 3 café y té sin azúcar (consumo de 0- 4 tazas), nivel 4: bebidas no calóricas con edulcorantes (consumo normal de 0-2 vasos), nivel 5: jugos de frutas, bebidas alcohólicas, etc. (consumo 0-1/2 vaso), nivel 6: refrescos y agua de sabor (consumo normal 0 vasos). Debemos de elegir bien que tipo de bebida tomar, ya que en algunos casos las bebidas también son causantes de enfermedades, principalmente las que tienen alto contenido de azúcar pueden propiciar enfermedades como la diabetes mellitus.

Al final desde mi punto de vista es más recomendable el consumo de agua natural, aunque se puede consumir otro tipo de bebida, eso sí, bajo nuestra responsabilidad, cuidando la cantidad por el alto incremento de azúcar.

Conclusión

En conclusión, es importante mencionar que tanto el plato del buen comer como la jarra de buen beber son pilares fundamentales en nuestra alimentación, ya que a través de ellos podemos identificar que nos beneficia y que no, además de que nos ayudan a tomar conciencia acerca de lo que ingerimos y cómo este interfiere en nuestra salud. Por otro lado, como personal de enfermería, nuestra tarea es promocionar la salud y un punto importante es la salud alimenticia ya que hoy en día el incremento de alteraciones en el peso es sumamente preocupante, la población está presentando un alto porcentaje de sobrepeso, obesidad y desnutrición, entonces para evitar que se siga presentando dichas alteraciones debemos educar, orientar e intentar contrarrestar el daño.

Por otro lado, se debe de mencionar que el conocer este tipo de información es sumamente importante ya que como personal aun en formación podemos identificar infinidad de conceptos que nos ayudan a conocer más el tema. Esto además nos ayuda a adentrarnos más al conocimiento de la nutrición clínica y hacer mucho más interesante el estudio de esta asignatura.

Bibliografía: material de apoyo de la asignatura (importancia del plato del buen comer), este está basado de fuentes como: 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/>

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/doctos_2016/ensanut_mc_2016-310oct.pdf

Anexos



