

Nombre de la alumna: Yereni Madaí Velázquez Rodas

Nombre del profesor: Gabriela Eunice García

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición clínica y dietética

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: "A"

Frontera Comalapa, Chiapas a 13 de junio del 2021

Introducción

El plato del buen comer y la jarra del buen beber está dirigida a la población para poder llevar acabo y saber de una dieta alimenticia adecuada y pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades, para ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con la salud.

Para que el cuerpo pueda desarrollarse y funcionar adecuadamente es necesario que te alimentes de manera correcta. Los alimentos que ingerimos te aportan los elementos necesarios para tener una buena salud y sobre todo realizar ejercicio diariamente para tener una buena condición.

La mala alimentación produce problemas de sobrepeso y obesidad o en su contario de baja de peso, el mal funcionamiento de la jarra del buen beber también es un gran problema ya que puede causar enfermedades metabólicas. El agua es parte fundamental para el cuerpo ya que se debe de mantener hidratado, es así como trasporta nutrientes necesarios para todo el organismo y tejidos del cuerpo.

Simplemente todo esto es muy necesario para tener un buen balance alimenticio y una buena calidad de vida.

La importancia de la alimentación e implementación del plato del buen comer.

La alimentación es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades, también hay un papel determinante de la nutrición en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y una mayor resistencia en procesos infecciosos agudos.

En 2008, 36 millones de personas murieron de una enfermedad crónica, se trata de enfermedades claramente vinculadas a nuestro estilo de vida, por ello hay que atender de una manera más comprometida nuestra manera de vivir. Nuestro organismo es tan poderoso que se adapta a ambiente que se rodea para vivir, puede llegar a soportar miles de patógenos o tóxicos si el sistema inmunológico está fuerte. Pero sin embargo la malnutrición puede alterar este equilibrio. En la actualidad se necesita más alimentos de origen vegetal, fruta y pescado debido al sedentarismo y a la falta de ejercicio.

Hoy en día estamos en una sociedad malnutrida que hay exceso de calorías y ciertos nutrientes, también falta de vitaminas y minerales fundamentales para el metabolismo, todo esto no aporta una nutrición óptima que favorezca el estado de salud natural del organismo. Tenemos que matizar la importancia de vivir en un entorno saludable, tener actividad física moderada, pero continuada y un equilibrio emocional adecuado y llevar una dieta rica en verduras, fruta, cereales, derivados lácteos y frutos secos en detrimento de los alimentos de origen animal.

Llevar una buena alimentación evita enfermedades, podemos saber si nuestra dieta es equilibrada según la sensación de bienestar la ausencia de fatiga y a un peso cercano al adecuado.

La dieta equilibrada es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona, los nutrientes son los que hacen posible la vida y que se encuentran en los alimentos. Las funciones de los nutrientes son conseguir la energía suficiente para realizar las funciones vitales (bombeo del corazón, respiración, mantenimiento de la temperatura corporal). Grasas y líquidos ayudan a formar y mantener órganos, tejidos y nuestro sistema de defensas como agentes externos e infecciosos.

No debemos de olvidar tener en casa alimentos variables para llevar una dieta nutritiva en la alimentación cotidiana, no podemos olvidar que en cada grupo se registran diferencias en función del contenido graso y de los azúcares (lácteos enteros, carnes grasas o magras, yogures sin azúcar o azucarados), lo que se traduce mayor o menor número de calorías.

El plato del buen comer nos proporciona los criterios que se deberán seguir en la orientación alimentaria para brindar a la población opciones de una dieta correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Su contenido se dirige hacia los grupos de riesgo nutricional y a la magnitud de las enfermedades relacionadas con la alimentación; como son el sobre peso, la obesidad, la diabetes e hipertensión entre otros.

El plato del buen comer es una herramienta visual para orientar a la población mexicana hacia una alimentación bien balanceada. El plato muestra los grupos de alimentos según sus aportaciones nutrimentales y la forma en la que se deben combinar de acuerdo a las necesidades y posibilidades de cada persona. Una alimentación debe de ser completa, es

decir, que incluya por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena; también debe ser equilibrada, lo cual los nutrientes guarden las proporciones entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos.

Cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico, la guía plantea que la alimentación debe de ser suficiente y que sea variada.

Lo último que se indica es que la alimentación debe ser higiénica y adecuada; que los alimentos que se preparen, sirvan y consuman con limpieza y sean preparados de acuerdo a los gustos, costumbres y disponibilidad de los alimentos. Los beneficios del seguir el plato del buen comer es que no permite tener una vida sana y saludable.

Las raciones o cantidades de alimentos a consumir dependen de las necesidades de calorías de cada persona. Y algo sumamente importante que tiene que ir de la mano con la alimentación saludable es el ejercitarse o realizar actividad física.

La jarra del buen beber

Tu cuerpo pierde entre 2 o 2.5 litros diarios de agua y no solo eso, también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos y es ahí la importancia de que el cuerpo permanezca hidratado, es así como transporta los nutrientes necesarios a todos los órganos y tejidos que del cuerpo necesita. No debes de beber tantas bebidas con alto contenido de azúcar pues esto no calma la sed y también provoca enfermedades como la diabetes, enfermedades del corazón.

El agua es el principal componente del organismo, conforma 60% del peso corporal de los hombres y 50% de las mujeres. Del total del agua del cuerpo humano, 70% se encuentra en el interior de las células mientras que 30% se localiza en el plasma sanguíneo.

Cuando se produce pérdida de líquido es cuando tienes mayor sudoración a consecuencia de calor o actividad física y también cuando hay situación de diarrea, infección, fiebre o alteraciones renales. De acuerdo a esto se debe de tomar entre 6 y 8 vasos de agua al día, esto equivale a 2 y 2.5 litros. Ya que es importante recuperar la pérdida de líquido ya que sin esto no se podría sobrevivir sin consumir agua más de una semana.

El balance hídrico que hay entre las entradas y salidas de fluidos o líquidos es de gran importancia pues puede ser peligrosa para tu salud.

Los refrescos no representan beneficios para la salud ni mucho menos los jugos industrializados, agua de sabor, cafés con azúcar entre otras, pues esto aumenta la ingesta energética y propician el desarrollo de sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus y enfermedades metabólicas.

La jarra del buen beber cuenta con seis niveles de porciones de líquidos recomendadas para todos los días.

Nivel 1: agua potable natural de 6 a 8 vasos

Nivel 2: leche semi y descremada, bebidas de soya sin azúcar adicionada 2 vasos

Nivel 3: café y té sin azúcar 4 tazas

Nivel 4: bebidas no calóricas con endulzantes artificiales 2 vasos

Nivel 5: jugos de frutas, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas ½ vaso

Nivel 6: refrescos y aguas de sabor 0 vasos.

Simplemente todo esto es importante tener un balance entre estas dos guías prácticas ya que, así como es importante cuidar lo que comemos también es importante cuidar lo que tomamos. No existen alimentos buenos o malos, lo que existe es una dieta correcta cuando en la alimentación se incorporan alimentos de cada grupo en cada tiempo de comida.

Conclusión

Llegamos a la conclusión que la alimentación correcta nos permite gozar de un sano crecimiento y una sana salud. Llevar acabo esto es necesaria en nuestra vida diaria para mejorar la cantidad de vida. Para eso hay diferentes formas y dietas para alimentarnos adecuadamente. El plato del buen comer y la jarra de buen beber nos explica correctamente todos los pasos a llevar y sobre todo hacer ejercicio y tener una buena condición y más que todo una vida sana. También nos enseña que es importante conocer lo que consumimos en la vida cotidiana ya que a ello se deriva la energía que tengamos el resto del día y lo que nos conviene llevar correctamente cada forma adecuada al plato del buen comer y jarra del buen beber, para tener un cuerpo sano, sin enfermedades.

Origen animal

Leguminosas

Vegetales



1/2 Vegetales

1/4 Granos

1/4 Proteina



Cereal