



**Nombre de alumnos: Milka Georgina de León Méndez**

**Nombre del profesor: Gabriela Eunice García**

**Nombre del trabajo: ensayo**

**Materia: Nutrición Clínica y Dietética**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 4 cuatrimestre**

**Grupo: B''**

## **LA IMPORTANCIA DEL BUEN COMER Y EL PLATO DEL BUEN COMER**

Este tema es uno de los temas mas importantes de la actualidad, ya que como sabemos la sana alimentación es fundamental para prevenir muchas enfermedades crónicas relacionadas con la mala nutrición como son La diabetes, los infartos, las enfermedades cardíacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias que en la actualidad son las principales dominantes que conlleva a la muerte. De este modo la nutrición quiere hacer valer sus propósitos ya que esta se encarga principalmente de el buen funcionamiento de nuestro sistema inmunológico y para que esta contenga más resistencia ante afecciones más fuertes. Si bien estudios revelan que en el 2008 aproximadamente 63 millones de personas murieron por causa de enfermedades crónicas, esto se trata claramente de nosotros mismo, por nuestra manera u estilo de vida que llevamos, la malnutrición es la que altera este equilibrio, así que de nosotros mismo depende estar sanos o no.

Pero ¿Qué tipo de alimentación ayuda a prevenir enfermedades y favorece el estado de salud general del cuerpo? Es una importante pregunta que debemos de haceros para saber cómo debemos alimentarnos correctamente. Para ello existe 3 puntos esenciales para una correcta alimentación que son; NATURAL, NUTRITIVA, ANTIINFLAMATORIA.

### **¿Cómo saber si comes bien?**

Como ya he mencionado una buena nutrición es aquel estado de bienestar de la persona que tiende a realizar sus actividades diaria y lleva una vida saludable. Y cuando no comes bien es todo lo contrario se refleja en todos los sentidos, por ejemplo: el estado de la piel, del pelo y de las uñas pueden reflejar carencias o deficiencias.

No existe una dieta correcta que sirva para el completo bienestar, pero si diferentes criterios que nos sirve para ver la manera más adecuada de alimentarnos, de ver que alimentos es bueno, cuales o no, cuales nos aporta la energía que el cuerpo necesita, en si la manera más adecuada es un equilibrio en todo.

### **¿Qué es la dieta equilibrada?**

La dieta equilibrada como su nombre lo dice son aquellos alimentos variados con la porción adecuada que el cuerpo necesita claro varia en la característica de la persona de acuerdo a su estado, la edad o estilo de vida en la que se encuentra.

## ¿A qué llamamos nutrientes?

Son aquellas sustancias que nuestro cuerpo necesita para el funcionamiento, dentro de ellos están las grasas, los lípidos, los azúcares, hidratos de carbono, minerales y vitaminas. Estos son lo que nuestro cuerpo necesita en porciones. Cada nutriente cumple una función adecuada en nuestro cuerpo.

## ¿Qué es el Plato del Bien Comer?

El día 23 de enero del 2006 se publicó la primera norma oficial mexicana número 43 que es Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria, con el objetivo de brindar orientación a la población sobre los criterios alimentarios que se debe seguir y también con la finalidad de prevenir a una población en riesgo sobre distintos tipos de enfermedades o sobrepeso u obesidad. De este modo surgió el plato del bien comer para utilizarla como una guía sobre los alimentos que se deben consumir integrando a sí todo tipo de alimento que aporte algún nutriente al cuerpo. De acuerdo al plato del bien comer esta guía se **divide en 3 grupos: • Frutas y verduras • Cereales y tubérculos • Leguminosas y alimentos de origen animal.**

Sus **beneficios** como ya mencioné es que es una guía donde tiene plasmado todos los alimentos que deben incluirse en cada comida, o asegurar una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, vitaminas, minerales y fibra dietética y Aumentar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías.



## ¿Cómo medir las porciones?

cada persona puede comer una o más porciones de acuerdo a sus necesidades individuales (edad, sexo, estatura, actividad física y estado fisiológico). O puede medirse de la siguiente manera

Fruta entera= 1 a una pelota de tenis (equivalente a fruta)

fruta picada = 1 puño equivalente a una fruta

arroz o pasta= 1 puño (1 equivalente a cereal)

queso = 1 pulgar (equivalente al alimento origen animal).

Ensalada=2 puños

Carne, pollo o pescado= palma de la mano.

## **LA JARRA DEL BUEN BEBER**

La jarra del buen beber es también una guía para la correcta hidratación que cuenta los 6 niveles de porciones de líquidos que son recomendados para consumir todos los días, ya que en promedio nuestro cuerpo pierde aproximadamente entre 2 a 2.5 litros de agua diarios, como también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos que son fundamental para que nuestro cuerpo se mantenga hidratado y transporte los nutrientes a nuestros órganos y tejidos y para que también nuestro cuerpo tenga un buen funcionamiento.

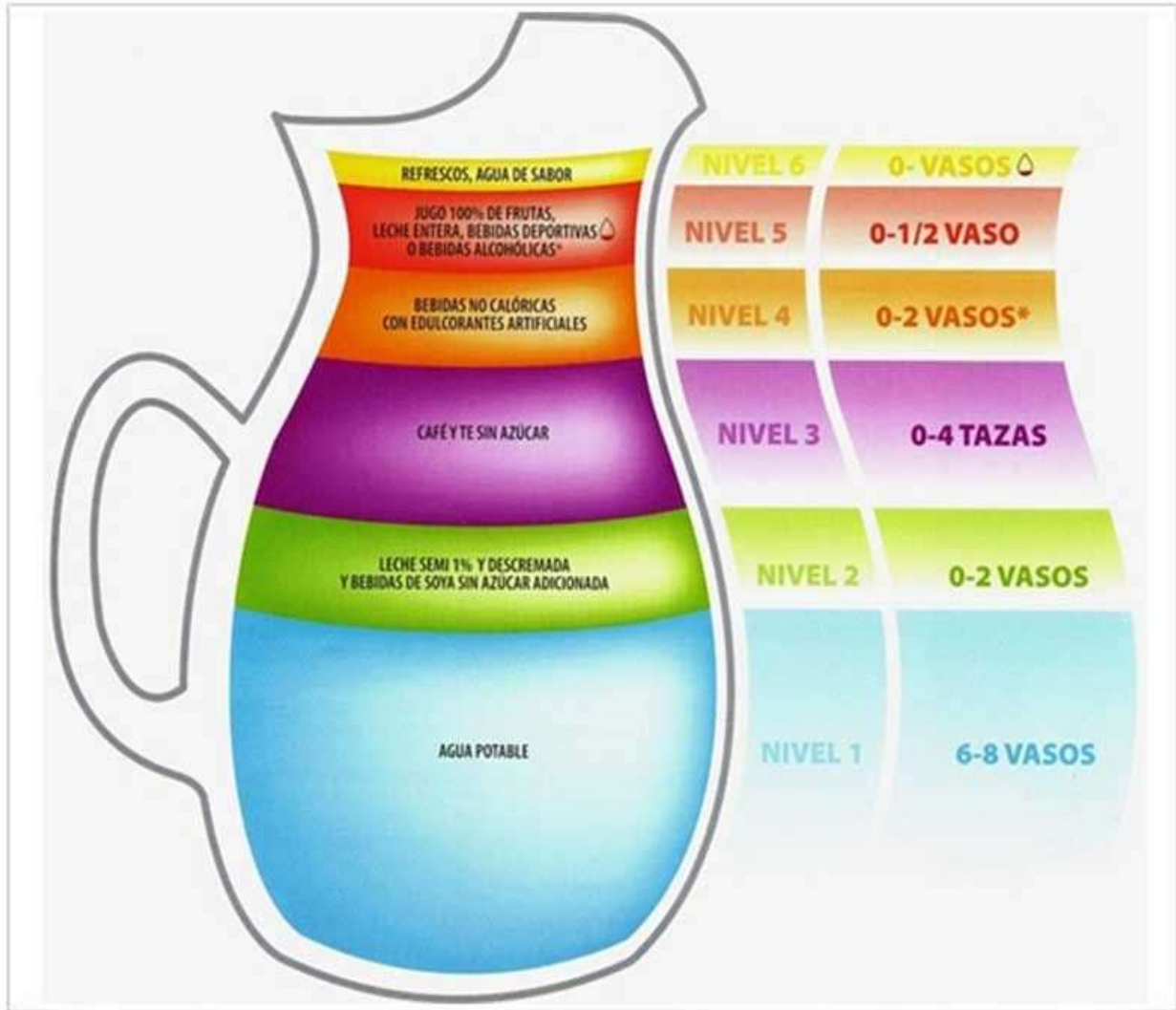
La fisiología humana dice que el agua es el principal componente de nuestro organismo, en hombres tiene el 60% en peso y en las mujeres el 50% del total del agua en el cuerpo humano, un 70% se encuentra en las células y un 30% en el plasma sanguíneo.

### **El agua que el cuerpo necesita las 3 fuentes principales:**

- Agua y otras bebidas
- Alimentos sólidos. Casi todos contienen agua, especialmente las verduras y frutas, pues entre 80% y 95% de su peso total es agua
- Pequeñas cantidades por los procesos metabólicos de proteínas, grasas e hidratos de carbono que se producen en el organismo.

De acuerdo a estudios es necesario beber entre 6 a 8 vasos de agua al día, por que es la cantidad equivalente que nuestro organismo necesita, esto se debe tomar como rutina por que en ocasiones buscamos satisfacer la sed con bebidas que contienen azúcares o saborizantes artificiales que en vez de quitar la sed la aumenta como también aumenta los riesgos a desarrollar enfermedades como diabetes, si bien se sabe que México es uno de los grandes consumidores de bebidas azucaradas como los son los refrescos los refrescos que no representan beneficios para la salud; por el contrario, existe evidencia científica sobre sus efectos adversos, también sucede con otras bebidas azucaradas como los jugos industrializados, agua de sabor, cafés con azúcar, crema batida, entre otras, toda vez que aumentan la ingesta energética y propician el desarrollo de sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus y enfermedades metabólicas.

## Hidratación saludable



FRIJOLES: del grupo cereales



### PLATILLO EN CASA



PESCADO: es del grupo de alimentos de origen animal que es fuente de proteínas de alta calidad



PAN: es el grupo de cereales en el plato del bien comer que aporta vitaminas, ácido fólico y niacina.



las **VERDURAS** es uno de los grupos más importante en el plato del bien comer, ya que regulan el transito intestinal y por las vitaminas que aportan modulan muchos procesos