



Nombre de alumno: Gladis Pérez Rodríguez

Nombre del profesor: Gabriela Eunice Garcia

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición clínica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3°er Cuatrimestre

Grupo: "A"

Frontera Comalapa, Chiapas a 10 de junio de 2021

Ensayo

LA IMPORTANCIA DEL BUEN COMER Y EL PLATO DEL BUEN COMER

El Plato del Bien Comer se creó para orientar a la población mexicana hacia una alimentación balanceada, mostrándonos cuáles son los diferentes grupos de alimentos y cómo debemos combinarlos en nuestra alimentación diaria. Los alimentos están distribuidos en el Plato del Bien Comer en tres grandes grupos, según sus características y por los nutrimentos que nos aportan.



Recomendaciones para el uso del plato del bien comer

- Incluye en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena) por lo menos un alimento de cada uno de los tres grupos de alimentos.
- Varía los alimentos de un día a otro. Dale color y variedad a tus platillos incluyendo diferentes opciones de los tres grupos de alimentos, así podrás obtener los distintos nutrimentos necesarios para una alimentación saludable

- La cantidad de energía que necesitas cada día depende de tu edad, sexo, peso, estatura, actividad física y otros factores; consulta a tu nutriólogo para una mayor orientación.
- Consume grasas, azúcar y sal con moderación. Prefiere los aceites vegetales en vez de manteca, mantequilla o margarina.
- Toma alrededor de 8 vasos de agua natural al día.

¿Que Relación Tiene La Alimentación Con El buen Comer?

Hoy día, la alimentación es un tema que suscita polémica y que se encuentra en boca de todos. Los espectaculares avances que han experimentado las ciencias de la Alimentación y de la Nutrición en las últimas décadas revelan la importancia que tiene llevar a cabo una alimentación adecuada como una de las mejores vías de promoción de la salud y del bienestar físico y emocional.

El descubrimiento de los nutrientes y las funciones que desempeñan dentro de nuestro organismo nos ha permitido conocer perfectamente muchas de las propiedades de los alimentos que hasta hace relativamente pocos años se intuían o formaban parte de la sabiduría popular. Los avances científicos nos introducen a fondo en el mundo de la alimentación y en la relación que los hábitos alimentarios mantienen con la salud. Cada estudio, cada investigación, nos reafirma en que la idea de que la dieta más adecuada es aquella que tiene en cuenta todas las condiciones que nos caracterizan como personas educadas en una cultura determinada, con hábitos alimenticios concretos, gustos, estado de salud, costumbres e ideales, actividad física y estilos de vida diferentes "dieta equilibrada"?

Alimentación equilibrada es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona (edad y situación fisiológica -infancia, estirón puberal, embarazo y lactancia-, sexo, composición corporal y complexión...) y de su estilo de vida (activo, sedentario...), y que garantiza que se cubren los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutritivo, de salud y bienestar.

¿A que se le Llama Nutrientes?

Son las sustancias aprovechables por nuestro organismo que hacen posible la vida y que se encuentran en los alimentos repartidas de forma desigual: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. El agua y la fibra no nutren, pero desempeñan un papel muy importante para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Los nutrientes cumplen las siguientes funciones:

- Conseguir la ENERGÍA necesaria para realizar las funciones vitales (bombeo del corazón, respiración, mantenimiento de la temperatura corporal...) y el desarrollo de la actividad en general.
- FORMAR y mantener órganos, tejidos y nuestro sistema de defensas contra agentes externos e infecciones
- REGULAR todos los procesos que tienen lugar en nuestro organismo para que todo discurra con plena armonía

Alimentos que no deben faltar nunca en nuestra mesa

Las sustancias nutritivas no están distribuidas de manera homogénea en los alimentos. En cada uno de ellos, por tanto, predomina uno u otro nutriente. Esto ha llevado a clasificarlos en diferentes grupos, de acuerdo a su afinidad nutritiva o a la principal función que desempeñan dentro de nuestro organismo los nutrientes predominantes en cada alimento.

Los alimentos que pertenecen al mismo grupo pueden ser intercambiables, siempre en las cantidades adecuadas, ya que comparten similares propiedades nutritivas. Esto nos permite variar mucho la dieta sin que se modifique significativamente la composición nutritiva de la alimentación cotidiana. No debemos olvidar que dentro de algunos grupos se registran diferencias en función del contenido graso y de azúcares (lácteos completos o desnatados, carnes grasas o magras, yogures sin azúcar o azucarados...), lo que se traduce en mayor o menor número de calorías.

Pero ¿Qué es una ración?

Las cantidades o raciones y tipo de alimentos a consumir dependen de las necesidades de calorías de cada persona. Como ejemplo, se expone a continuación una dieta normo calórica, de unas 2.200 kilocalorías por día, válida para un adulto de unos 70 kilos de peso que lleva a cabo una actividad física moderada (trabajo sedentario, pero realiza ejercicio -caminar, durante una hora cada día).

¿Qué es el plato del bien comer?

Nuestros hábitos alimenticios determinan en gran medida el funcionamiento de nuestro organismo. Una buena alimentación adaptada a nuestras necesidades nutricionales promueve la salud y previene las enfermedades. ¿Cómo influye la alimentación en nuestra calidad de vida?

El organismo necesita alimentarse para vivir. Los nutrientes que obtiene de los alimentos le permiten funcionar correctamente y hacer frente a las actividades diarias. Pero el papel de alimentación va mucho más allá: los recientes avances en nutrición de las últimas décadas nos han permitido determinar la importancia de una correcta alimentación a la hora de promover la salud física y mental, prevenir las enfermedades y, en general, mejorar nuestra calidad de vida.

Pero ¿qué es una correcta alimentación?

Una alimentación adecuada es la que nos proporciona los requerimientos del organismo, en cuanto a energía y nutrientes, para cubrir sus necesidades y para que pueda funcionar correctamente. No existe una dieta universal adecuada, sino que debe adaptarse a cada persona atendiendo a sus características personales y su estilo de vida: una dieta equilibrada no será la misma para un niño que para un adulto o una embarazada, ni para una persona que practica habitualmente deporte o para una persona sedentaria.

Sin embargo, el descubrimiento de los nutrientes y su función en el organismo sí que nos permite determinar aquellos alimentos que promueven de manera efectiva la salud y previenen las enfermedades. Y son éstos los que deben formar parte de la dieta de una población sana

Sus contenidos se dirigen hacia los grupos de riesgo nutricional, y a la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la alimentación; como lo son el sobre peso, la obesidad, la diabetes e hipertensión entre otros, se identifica a los niños desde su gestación hasta la pubertad, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, los adultos mayores y las personas con actividad física intensa como grupos que requieren atención por el riesgo de presentar alteraciones en su estado de nutrición.

Tomando como objetivo principal proporcionar al personal de salud del primero y segundo nivel de atención una guía sencilla que le facilite el cumplimiento cabal de lo expresado en la NOM043-SSA2-2005 en Materia Alimentaria. Siendo 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 que se deben combinar de acuerdo a las necesidades y posibilidades de cada persona. Con base en los lineamientos de dicha guía, una alimentación debe 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 significa que los nutrimentos guarden las proporciones entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos cada vez que uno se sienta a la mesa. Para 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 ser suficiente. En el mismo sentido, se establece incluir diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida; es decir, que sea variada. Por último, se indica que la alimentación debe ser higiénica y adecuada; en otras palabras, que los alimentos se preparen, sirvan y consuman con limpieza y que sean preparados de acuerdo a los gustos, costumbres y disponibilidad de los alimentos en la región.

Beneficios a seguir del plato del buen comer:

El Plato del Bien Comer es una guía alimentaria que te permite:

- 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.
- prevenir el peso energético.

De acuerdo con el Plato del Bien Comer los grupos de alimentos se dividen en los siguientes tres:

* Frutas y verduras

. * Cereales y tubérculos

*Leguminosas y alimentos de origen animal

En cada una de las comidas al día se debe incluir un alimento de cada grupo. Se recomienda hacer tres comidas y dos colaciones diariamente. Frutas y verduras: Este grupo se integra por frutas y verduras frescas y es fuente principal de fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fotoquímicos (como antioxidantes) que promueven la salud. Ejempló de frutas: guanábana, manzana, plátano, limón, guayaba, papaya, mango, mandarina y sandía. Ejempló de verduras: pepino, calabaza, pimiento morrón, nopal, brócoli, chayote, betabel, chile poblano, zanahoria y hojas verdes (tales como acelgas, verdolagas, quelites, espinaca y lechuga). Se recomienda consumir frutas y verduras regionales y de temporada, de preferencia crudas y con cáscara.

Hidratación saludable

Para que tengas una idea del consumo de bebidas y su porción recomendable al día, la secretaria de Salud, elaboró la Jarra del buen beber, similar al plato del buen comer, en la cual se clasifican las bebidas en seis niveles de acuerdo con su contenido energético y valor nutritivo, así como los beneficios y riesgos para la salud (Ver imagen).

La jarra del buen beber

La jarra del buen beber



Fuente: Infografía internet

La jarra del buen beber

Mediante estas y otras acciones, algunas incluso imperceptibles, tu cuerpo pierde en promedio entre 2 a 2.5 litros diarios de agua, y no sólo eso, también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos. De ahí, la importancia de que tu cuerpo permanezca hidratado, pues así le permites transportar los nutrientes necesarios a todos los órganos y tejidos que el cuerpo necesita.

Si eres de los que calma la sed a través de bebidas con alto contenido de azúcar (jugos, refrescos, etc.), sólo provocarás más sed y el riesgo de padecer alguna enfermedad cardio-metabólica, como la diabetes, enfermedades del corazón o neurológicas. Como en todo, un equilibrio adecuado de las bebidas ingeridas al día para recuperar líquidos será tu mejor guía para evitar excesos que pongan en riesgo tu salud. Recuerda, el problema no es cuánto beber sino la calidad de lo que bebes.

En esta [Brújula de compra](#) te compartimos información sobre la jarra del buen beber, una guía informativa que te muestra cuales son las bebidas saludables y la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día.

La fisiología humana:

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

El agua que tu cuerpo necesita proviene de tres 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 que se producen en el organismo

De acuerdo con el libro "[Decídete a tener una vida Sana](#)" de Carlos Diéguez, el porcentaje de agua en los órganos y tejidos es muy elevado, excepto en el tejido adiposo, que tiene un contenido de 10%, a diferencia del 70% de los músculos. En la siguiente imagen te mostramos la distribución del agua y su función en el organismo.

Mediante estas y otras acciones, algunas incluso imperceptibles, tu cuerpo pierde en promedio entre 2 a 2.5 litros diarios de agua, y no sólo eso, también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos. De ahí, la importancia de que tu cuerpo permanezca hidratado, pues así le permites transportar los nutrientes necesarios a todos los órganos y tejidos que el cuerpo necesita.

El agua que tu cuerpo necesita proviene de tres 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. La pérdida de líquidos se produce cuando existe una mayor sudoración como consecuencia del calor ambiental, humedad elevada, actividad física (sobre todo de larga duración e intensa), aire acondicionado, calefacción, y en situaciones de diarrea, infección, fiebre O Alteraciones Renales.

¿Qué bebemos los mexicanos?

México es un gran consumidor de bebidas azucaradas, particularmente de refresco. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), el consumo promedio de refresco por persona es de 163 litros al año, esto representa 7.3 veces más que el promedio mundial (ver gráfica). Lo anterior representa beber 466 mililitros diarios de refresco, o bien 1.3 latas al día y 459 latas al año.



Bibliografía: <https://www.gob.mx/issst/articulos/los-beneficios-de-La-jarra-del-buen-beber>.

[Www.gob.mx/profeco/documentos/la jarra del buen beber](http://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber).

[Https://www.mgc.es.blog](https://www.mgc.es.blog)