

ENSAYO

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION E IMPLEMENTACION DEL PLATO DEL BUEN COMER

MTRA: GABRIELA EUNICE GARCIA ESPINOZA

PRESENTA EL ALUMNO:

GALIA C. RODAS PINTO

3er. Cuatrimestre “A” Semiescolarizado

Frontera Comalapa, Chiapas.

13 de mayo del 2021

México es un país donde existe un mayor índice de obesidad y enfermedades relacionadas con la nutrición. Según encuestas el país tiene una epidemia de obesidad, de acuerdo a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE). Esto nos quiere decir que los problemas de una alimentación balanceada siguen aumentando y estos expertos suponen que para el 2030 el 40% de los adultos mexicanos tendrá obesidad.

El que nuestro país sea un punto clave para la obesidad claro que es preocupante ya que, este problema de salud es el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas.

En lo personal desearía salvar el país pero no se puede, esto porque ya lo han intentado antes pero si me gustaría que la gente de nuestro entorno o más cercana a nosotros consumiera una dieta balanceada y menos grasas, chatarras, etc.

Como decía antes ya han intentado darle una vuelta a este problema para buscarle la solución y de tantas propuestas o soluciones buscadas, las estrategias desarrolladas por las políticas nutricionales incluyen entre sus propuestas los programas de educación nutricional, esto con el fin de que una determinada población pueda cambiar el hábito de su alimentación. Aunque este programa sea el más utilizado en varios países no es tan eficiente como parece y yo digo que esto es porque a la mayoría de los mexicanos no les gusta seguir reglas y cosas por el estilo además de que es muy difícil dejar de comer lo que te gusta o a lo que ya te acostumbraste.

Los medios de comunicación contribuyen a viralizar comidas no adecuadas o dañinas para la salud esto es porque a cambio reciben una buena monetización y las personas en la televisión que es el medio de comunicación más utilizado ven algo, se les antoja y lo compran, así es como funciona. ¿quién hace algo? pues el sector salud ha intentado ayudar en ese aspecto pero no ha tenido ningún resultado. Hasta hace un año que se logró que los personajes de caricatura desaparecieran en todo tipo de alimentos. Esto es el algún aspecto más bueno ya que así no llama más la atención a los niños.

La educación nutricional es un tema de suma importancia si no queremos que en un futuro nuestro país esté lleno de una obesidad extrema y llena de enfermedades crónicas que afecten la salud, por ello como personal de enfermería debemos de tomarle la importancia que se merece y aportar información en nuestro entorno ya sea con nuestra

familia en las escuelas y en nuestra comunidad hablándoles de la importancia de una buena alimentación y del plato del buen comer.

Una dieta equilibrada quiere decir que el plato o porción de comida que hacemos durante el día contenga varios nutrientes o todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para llevar a cabo todas las tareas que tenga que realizar durante el día. Pero, esto depende y engloba mucho la situación económica, cultural, zona geográfica o religión en la que nosotros estemos. Cabe destacar que el cuerpo igual se acostumbra a consumir los alimentos de dicha situación.

Hay alimentos que nunca deben de hacer falta en nuestra mesa y no es porque así lo queramos si no que estos nos proporcionan los nutrientes importantes para tener energía.

El plato del Bien Comer



Hasta el año 2006 se publica esta norma con el fin de poder regularizar el tipo de alimentación de toda la población y así poder llevar una dieta balanceada, regularmente su contenido se dirige a las personas en general pero específicamente a la magnitud de las enfermedades

relacionadas con la alimentación; como lo son el sobrepeso, 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.

Como podemos observar en la imagen anterior este plato engloba todos y cada uno de los alimentos que contienen el mayor tipo de nutrientes y claro cada uno se debe de consumir con la porción correspondiente. Este plato divide a los alimentos en tres grupos:

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

Disfrutar de los alimentos y comer sanamente es darle calidad a la vida; no existen alimentos buenos ni malos, el secreto está en la combinación y la porción que se consume.

En la siguiente fotografía anexo mi platillo esquematizado elaborado por mí con los alimentos que tengo en casa de acuerdo al plato del buen comer.



Al igual que es importante la comida también el agua o la jarra del buen beber es de suma importancia y no solo al consumir nuestros alimentos si no que el cuerpo pierde mucho líquido a diario y hay que estar consumiendo agua durante el día. El 60% de nuestro cuerpo está conformado por agua pero al perder líquidos y sentir sed la mayoría de nosotros calma la sed con bebidas azucaradas o en algunos casos bebida con alcohol y estamos completamente mal ya que solo buscamos un problema de salud.

Beber suficiente agua mantiene el equilibrio de los fluidos corporales, lo que ayuda a transportar nutrientes, regular la temperatura del cuerpo, lubricar las articulaciones, crear saliva y digerir la comida. Así que ya sabemos en primera instancia y cuando tengamos sed un vaso de agua es la mejor opción.

En lo personal creo que para solucionar el problema debe de ser de forma equitativa, ayudar a brindar información para las personas que están en sobrepeso y también ayudar a las personas que sobreviven con un pan diario. El problema principal de desnutrición es la pobreza y es muy raro comer bien si uno no tiene buenos ingresos diarios. El salario diario en una comunidad es de 100 pesos diarios trabajando de sol a sol y eso no alcanza para poder sobrevivir y comer bien.

Para ello se implementaron de igual forma información nutricional en las escuelas y ayudas como desayunos escolares que prometen una dieta balanceada y la integración del plato del bien comer y ayuda con la alimentación de los niños de las comunidades más marginadas.

Es así como vemos que el problema de nutrición no es solo de sobrepeso sino también de falta de alimentos para tener una dieta balanceada y ya sea por sobrepeso o desnutrición existen enfermedades que pueden afectar o desarrollarse y tener problemas de salud crónicos.

Podemos ayudar con volantes, trípticos e información a los maestros de las escuelas para que pongan en pie el desarrollar actividades que ayuden a una buena nutrición, tanto con los alumnos como así también con los padres de familia.

BIBLIOGRAFIA

Estrategia mundial sobre régimen de alimentación, actividad física y salud. 22 de mayo 2004. http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web

López Nomdedeu C. Cuando y cómo educar en nutrición. Unas reflexiones sobre educación nutricional. *Alim Nutr Salud* 1994;4(4):10-13

WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint FAO/WHO Expert consultation. WHO Technical report series 916. Geneva 2003. http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916

Á vi la Curiel, A., T. Shamah Levy y A. Chávez Villasana, Encuesta Nacional de Alimentación y Nutrición en el Medio Rural, 1996. Resultados por entidad, Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, 1997.