



**Nombre de alumnos: Lizbeth Gomez  
Ramirez**

**Nombre del profesor: Gabriela  
Eunice García Espinoza**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Nutrición Clínica**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: tercer cuatrimestre**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de septiembre de 2019.

## IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DEL PLATO DEL BUEN COMER

La alimentación es fundamental para prevenir enfermedades y no podemos olvidarnos de la nutrición en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico .

La diabetes , los infartos , las enfermedades cardíacas , el cáncer y las enfermedades respiratorias son las principales causas de mortalidad en el mundo .

Se trata de enfermedades claramente vinculadas a nuestro estilo de vida , por eso hay que atender de una manera mas comprometida y consciente a nuestra manera de vivir . El organismo tiene la capacidad de adaptarse a lo que le rodea para vivir en armonía , puede tolerar una gran cantidad de agentes patógenos si el sistema inmunológico esta fuerte la mal nutrición por defecto o por exceso puede alterar este equilibrio .

Si nuestros antepasados requerían un mayor aporte energético en la actualidad se necesitan mas alimentos del origen vegetal , fruta y pescado debido al sedentarismo y a la falta de ejercicio .

Estamos en una sociedad sobrealimentada y malnutrida, así es como la OMS lo define " la doble carga de la malnutrición" .

La alimentación actual rica en alimentos de escasa calidad nutricional y elevada densidad calórica, no aporta una nutrición óptima que favorezca el estado de salud natural del organismo.

Hay tres tipos de alimentación que ayuda a prevenir enfermedades y favorece el estado de salud y son válidos para todas las personas es: natural, nutritiva, antiinflamatoria.

Una buena salud depende de una dieta equilibrada. Podemos darnos cuenta cuando una dieta es equilibrada en la sensación de bienestar, la ausencia de fatiga y el mantenimiento de un peso cercano al adecuado. Una alimentación equilibrada es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en cantidades adecuadas en función de las características de cada persona y de su estilo de vida.

Las sustancias aprovechables por nuestro organismo son los nutrientes que hacen posible la vida y que se encuentran en los alimentos repartidos de forma desigual: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales, el agua y la fibra no nutren, pero es muy importante para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Los nutrientes nos ayudan a tener energía, hidratos de carbono, grasas y lípidos, mantiene a nuestro sistema de defensas contra agentes externos e infecciones, proteínas, vitaminas. Una alimentación debe ser completa, equilibrada, variada, higiénica y adecuada.

El plato del bien comer 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, lograr un equilibrio energético de acuerdo a tus necesidades, prevenir el sobrepeso y la obesidad. De acuerdo al plato del bien comer los grupos de alimentos se dividen en tres: frutas y verduras, cereales y

tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal. Las cantidades y tipos de alimentos a consumir dependen de las necesidades de calorías de cada persona.

El agua que nuestro cuerpo necesita proviene de tres fuentes: agua y otras bebidas, alimentos sólidos, pequeñas cantidades por los procesos metabólicos de proteínas, grasas e hidratos de carbono.

La jarra del buen beber clasifica las bebidas en seis niveles:

- agua potable natural
- leche semi y descremada
- bebidas de soya sin azúcar adicionada
- café y té sin azúcar
- bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales
- jugos de fruta
- leche entera
- bebidas alcohólicas o deportivas
- refrescos
- agua de sabor.

El agua natural es la primera y mejor opción.



