



**Nombre del alumno: ANDREA LIZETH  
JIMENEZ GUTIERREZ**

**Nombre del profesor: LIC. GABRIELA  
EUNICE ESPINOSA GARCIA**

**Materia: NUTRICION CLINICA**

**Grado: 3ER CUATRIMESTRE**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: B SEMI- DOMINGO**

Frontera Comalapa, Chiapas a 12 de Junio de 2021.

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

Como bien es cierto la cantidad de enfermedades en nuestro país es referente a una alimentación incorrecta o bien una alimentación bastante descuidada que por ello trae consecuente enfermedades como:

\*DIABETES

\*ENFERMEDADES CARDIACAS

\*CANCER

\*ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

El cuerpo humano se adapta a cualquier ambiente y tiene la resistencia de acaparar cantidades toxicas dependiendo el sistema inmunológico que tan protegido este, pero una mala alimentación puede causar un descontrol de una manera mortal trayendo enfermedades cardiacas consecuencia del sobrepeso.

Consumir demasiadas calorías o sales pueden causar un descontrol en nuestro cuerpo y es por ello “ la importancia del buen comer” y tener las medidas adecuadas para llevar y tener una alimentación cuidada sana y fortalecida ya que hay pilares fundamentales para llevar una alimentación equilibrada los cuales son:

\*NATURAL

\*NUTRITIVA

\*ANTIFLAMATORIA

### **¿COMO PODEMOS SABER SI UNA PERSONA ES SALUDABLE?**

Las deficiencias pueden ser muy notorios en una persona que no tiene una alimentación adecuada o lleva un estilo de vida bastante descuidada y esto se puede ver en el estado de la piel, las uñas y el cabello.

Los nutrientes adecuados que el ser humano debe aprovechar como bien es el agua y la fibra que de cierta forma no nutre, pero sí es fundamental para un buen funcionamiento de nuestro cuerpo pues tener todos los nutrientes necesarios para nuestro organismo nos da energía necesaria para las funciones vitales, teniendo en cuenta que las grasas y lípidos, proteínas tanto animal como vegetal y las vitaminas y minerales nos traerán un buen mantenimiento a nuestro cuerpo para tener las defensas protegidas ante cualquier cuadro de infección. Para ello “el plato del buen comer” es un grupo nutricional que desarrollaremos para llevar una dieta consistente sana y tener una vida armoniosa ya que el deporte diario en nuestra vida siempre tiene que estar constante para reducir el riesgo de enfermedades de hipertensión, diabetes y cáncer.

### **EL PLATO DEL BUEN COMER**

Si bien en nuestro país un porcentaje bastante alto y desconocido que las muertes básicas han sido causadas por la diabetes, infartos o cáncer y esto se ve desde niños, mujeres embarazadas y adultos mayores que tanto el sobrepeso, la mala alimentación, el consumo de azúcares, sales, grasas y la falta de ejercicio ha llevado a perder el control de un consumo sano para nuestra salud.

A continuación, explicamos el plato del buen comer para saber, entender y poder llevar una vida saludable.

“El plato del buen comer se publicó el 23 de enero del 2006 (NOM-043-SSA2-2005). Esto con la intención de orientar a la sociedad para llevar una dieta balanceada de acuerdo a las necesidades y cultura alimenticia. El plato es un guía mexicana, completa y equilibrada clasificada en:

\*VERDURAS Y FRUTAS

\*LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

\*CEREALES Y TUBERCULOS

Este nutriente no debe hacer falta en la mesa y usar la combinación de estos ayudara a tener una buena proporción a nuestro cuerpo como también tenerlos siempre higiénicamente en la elaboración y así poder disfrutarlos de la mejor manera, con base a esto y llevar el control adecuado de acuerdo a este "guía 'nos facilitara tener una salud más sana y fresca ya que los beneficios son:

\*PREVIENE ELSOBREPESO

\*BALANCE ADECUADO A LA NECESIDAD

\*UN EQUILIBRIO ENERGETICO

### **FRUTAS Y VERDURAS**

Guanábana, manzana, plátano, limón, guayaba, papaya entre otros. Estos, son una fuente de fibra dietética, vitaminas y minerales y por supuesto como antioxidantes tales también como las verduras: como: espinaca, lechuga, acelgas, betabel, brócoli, zanahoria, calabaza y pepino.

### **CEREALES Y TUBERCULOS**

Aporta carbohidratos a nuestro cuerpo como energía diaria y fibra dietética para la digestión. Tales como: arroz, amaranto, maíz, trigo, centeno, avena entre otros.

### **LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**

Esto proporciona proteínas a nuestro cuerpo lo cual construye tejidos como los músculos, y hormonas.

Leguminosas: frijol, soya, lenteja, haba, chícharo

Origen animal: pescados, mariscos, aves.

Productos lácteos: queso. Crema, leche, mantequilla y yogurt.

La ración va dependiendo la necesidad de cada persona aquí el ejemplo:

Leche 1 o 2 tazas- 2 raciones al día

Carne:1 filete o 2 huevos-2 raciones al día

Cereales y legumbres: 1 rebanada de pan o 4 tostadas-6 raciones al día

Verduras y hortalizas: 1 plato de ensalada o 1 plato de verdura cocida- 2 raciones al día

Fruta fresca: varias piezas según el tamaño-2 raciones al día

Aceites u otras grasas: 1 mayonesa o 1 porción de margarina-4-5 al día.

### **LA JARRA DEL BUEN BEBER**

Los mexicanos mayormente a las estadísticas el consumo a las bebidas azucaradas se ha dado con mayor frecuencia, como es el refresco. Una fuente principal también a derivar enfermedades por mucho consumo.

El ser humano necesita entre 6 o 8 vasos de agua al día que es igual a 2.5 L de agua.

Como ser humano al día perdemos 2.5 L de agua es por eso que nuestro cuerpo necesita estar hidratado al día para que todos nuestros órganos funcionen de la mejor manera, el consumo de bebidas, como jugos, refrescos, café u otras desarrollan enfermedades metabólicas, el sobrepeso, la DIABETES y la obesidad. Por eso es necesario tener el agua presente en nuestras vidas como forma vital y si se consume refresco tener siempre una buena moderación o mejor bien consumir de 6 8 vasos diarios.

En conclusión, comer de más o comer menos o beber más o menos no es malo, es la falta responsabilidad del ser humano y la falta de moderación en su consumo, pero tener en cuenta la información dictada nos ayudara a tener una vida balanceada, tranquila y por supuesto con ejercicio evitaremos enfermedades mortales.