



**Nombre del alumno: Vivian  
Guadalupe Nanduca Cárdenas**

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

**Nombre del trabajo: Ensayo  
(importancia de la alimentación e  
implantación del plato del buen  
comer)**

**Materia: nutrición clínica**

**Grado: tercer cuatrimestre**

**Grupo: “B”**

**INTRODUCCION:** El plato del buen comer y la jarra del buen beber son herramientas útiles que nos ayudaran a tener una alimentación balanceada y a saber qué tipos de alimentos son los que debemos consumir para tener un buen estado de salud .Siempre la alimentación es una parte fundamental para el ser humano. El pan, cereales y granos enteros son alimentos que forman una parte importante del plato del bien comer. Los beneficios para el cuerpo y la salud serán muchos, como lograr un equilibrio energético de acuerdo con tus necesidades, es decir un balance entre la energía que quieres y la energía que gastas. Otro beneficio importante es que ayuda a elegir las comidas y colaciones de cada día, previene el sobrepeso y la obesidad, asegura una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas buenas y minerales.

### **EI PLATO DEL BIEN COMER SE DIVIDE EN 3 GRUPOS:**

#### **1. VERDURAS Y FRUTAS, que nos proporcionan:**

VITAMINAS, MINERALES, ANTIOXIDANTES Y FIBRA.

Ayudan al buen funcionamiento del cuerpo, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

#### **2. CEREALES Y TUBÉRCULOS**

Son fuente de FIBRA y principal de ENERGÍA para tener fuerza y poder desarrollar actividades diarias como correr, jugar, estudiar, etc.

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

Proporcionan principalmente PROTEÍNAS que son necesarias para el crecimiento y desarrollo, además de formar y reponer tejidos como músculos, piel y sangre.

EI PLATO DEL BIEN COMER facilita:

- La identificación de los tres grupos de alimentos.
- La combinación y variación de los alimentos.
- La selección de menús diarios con los tres grupos.
- El aporte de energía y nutrimentos a través de la dieta correcta.

## LA ALIMENTACIÓN CORRECTA DEBE SER:

- **COMPLETA**, incluye por lo menos un alimento de cada grupo en cada desayuno, comida y cena.
- **EQUILBRADA**, integra en el desayuno, comida y cena alimentos de los tres grupos.
- **SUFICIENTE**, cubre tus necesidades nutricionales teniendo en cuenta tu sexo, estatura, peso, edad, actividad física.
- **VARIADA**, incluye diferentes alimentos de los tres grupos en tus comidas.
- **HIGIÉNICA**, prepara, sirve y consume con limpieza tus alimentos.
- **ADECUADA**, a tus gustos, costumbres y disponibilidad de los alimentos.

Además de alimentarte correctamente, haz EJERCICIO DIARIO.

Realiza por lo menos 30 min de ejercicio al día.

- Beneficia a tu corazón y respiración.
- Fortalece tus huesos.
- Evita la obesidad.
- Te libera de estrés.

## LA JARRA DEL BUEN BEBER

El agua se encuentra en el primer nivel de la jarra del buen beber, debido a que es el líquido que ayuda a mantener hidratado el cuerpo y no contiene calorías que puedan sumarse a la alimentación diaria. La hidratación es esencial para mantener una buena salud, por lo que beber agua es un acto que no debemos dejar de hacer a diario, si quieres conocer qué es la jarra del buen beber y cuál es su importancia para medir la ingesta de bebidas en niños y adultos.

Lo que significa que el agua es responsable en gran parte de nuestro peso corporal, mientras que la grasa, aunque constituye un porcentaje del peso total de una persona, se le debe atribuir más importancia al volumen (tallas) que ocupa.

A lo largo del día nuestros cuerpos pierden este líquido por funciones habituales como:

Respiración: entre 300 a 400 ml por día

Sudoración: entre 500 a 750 ml

Tracto gastrointestinal: entre 200 y 300 ml

Orina: 1.5 lt

Aunque el agua no aporte ningún tipo de energía, es esencial para mantener un óptimo equilibrio sistémico. Ya que agua corporal no es únicamente agua simple, sino que lleva electrolitos y otros solutos como el potasio a todas las células de nuestro cuerpo. A diferencia de la comida que debe ser digerida, el agua se incorpora al torrente sanguíneo en tan solo cinco minutos de haberla consumido.

### **LA JARRA DEL BUEN BEBER ESTÁ CONFORMADA POR 6 NIVELES:**

**Nivel 1:** agua potable natural. Es la bebida más adecuada para cubrir las necesidades diarias de líquidos. Se debe consumir mínimo 8 vasos de agua natural al día.

**Nivel 2:** leche semidescremada, descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada. Aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad; se recomienda **beber** máximo **2** vasos al día. Se deben preferir sobre la leche entera y bebidas con azúcar agregada.

**Nivel 3:** café y té sin azúcar. Se pueden tomar 4 tazas (250 ml por taza) al día. El té provee micronutrientes como fluoruro, aminoácidos y vitaminas.

**Nivel 4:** Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales. Son refrescos de dieta, agua con vitaminas, bebidas energizantes y otras con base en café o té. Se aconsejan 0 a 500 ml por día (0 a 2 vasos). Se recomienda su consumo esporádico.

**Nivel 5:** Bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados. Se trata de jugos de fruta, leche entera y bebidas alcohólicas o deportivas; se recomienda de 0 a 1/2 vaso (125 ml) por su aporte de calorías. Se recomienda no ingerirlas.

**Nivel 6:** Bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrientes. Incluye refrescos y bebidas con azúcar adicionada (jugos, aguas de sabor y café). Su consumo se asocia con caries dental y obesidad.

Cada organismo pierde agua a través de la orina, el sudor y la respiración, por eso mediante estas y otras acciones, algunas incluso imperceptibles, el 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 permanezca hidratado, pues así se le permite transportar los nutrientes necesarios a todos los órganos y tejidos que el cuerpo necesita.

**CONCLUSION:** La alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas del comensal de acuerdo a su edad, promueve en el niño y en el adolescente el crecimiento y desarrollo adecuados, y en los adultos y ancianos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades que se presentan por deficiencia o por exceso de nutrimentos. La alimentación correcta permite a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social. Principalmente como vemos la buena alimentación es muy importante ya que con esta podemos llevar una mejor vida y saludable, pero esta ya depende de cada persona de quien quiera llevar una buena alimentación, que sea correcta y saludable. Como vemos el plato del buen comer es una herramienta muy útil que se nos ha proporcionado ya que con esta, lo único que nos corresponde es seguirla y así podemos llegar a obtener una buena alimentación y una vida saludable. El plato del buen comer es un gráfico de gran ayuda que nos proporciona los alimentos, como se comen, que debemos comer y como comerlos para así mejorar nuestra salud. Es importante hacer de la jara del buen beber un hábito saludable, para la conservación de la buena salud, la nutrición y la prevención de enfermedades. Esto nos ayudara a darle un giro a lo que es una buena, sana y nutritiva comida y bebida a la obediencia y poner un alto al índice de los problemas que están ocasionando la falta de alimentos y bebidas nutritivas. De acuerdo con instituciones de salud es recomendable beber entre 6 y 8 vasos de agua al día, lo que equivale a 2 y 2.5 litros. Es tan importante recuperar la pérdida de líquidos, que no podrías sobrevivir sin consumir agua más de una semana

**ME INCLUIRÁN COMO ANEXO DE UN PLATILLO ESQUEMATIZADO ELABORADO POR USTEDES MISMOS SERÁN FOTOS (PLATILLO Y DONDE USTEDES LO ESTÉN ELABORANDO), CON LOS ALIMENTOS QUE TENGAN EN CASA DE ACUERDO AL PLATO DEL BUEN COMER. **NOTA: ESTA ABAJO LA ACTIVIDAD PROFE.****

**CITAS EN INTERNET:**

<https://www.eluniversal.com.mx/menu/que-es-la-jarra-del-buen-beber>

<https://www.actuamed.com.mx/informacion-pacientes/jarra-del-buen-beber#:~:text=Nivel%20%3A%20leche%20semidescremada%2C%20descremada,caf%C3%A9%20y%20t%C3%A9%20sin%20az%C3%BAcar.>

**Fuentes:**

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Fundación UNAM, ¿Por qué necesitamos tomar agua? Consultado el 4 de octubre de 2017 en:

<http://www.fundacionunam.org.mx/salud/por-que-necesitamos-tomar-agua/>

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Laboratorio de Informática Docente, Departamento de Bioquímica de la Facultad de Medicina. Agua. Consultado el 6 de octubre de 2017 en: <http://laguna.fmedic.unam.mx/~3dmolvis/agua/index.html>

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). Los Beneficios de la Jarra del Buen Beber. Consultado el 4 de octubre de 2017 en: <https://www.gob.mx/issste/articulos/los-beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016, (ENSANUT 2016). Consultado el 4 de octubre de 2017 en: [http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos\\_2016/ensanut\\_mc\\_2016-310oct.pdf](http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos_2016/ensanut_mc_2016-310oct.pdf)

