



Nombre del Alumno: José Andrés cantoral acuña

Nombre del tema: NUTRIMENTOS, ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PLATO DEL BIEN COMER

Parcial: I

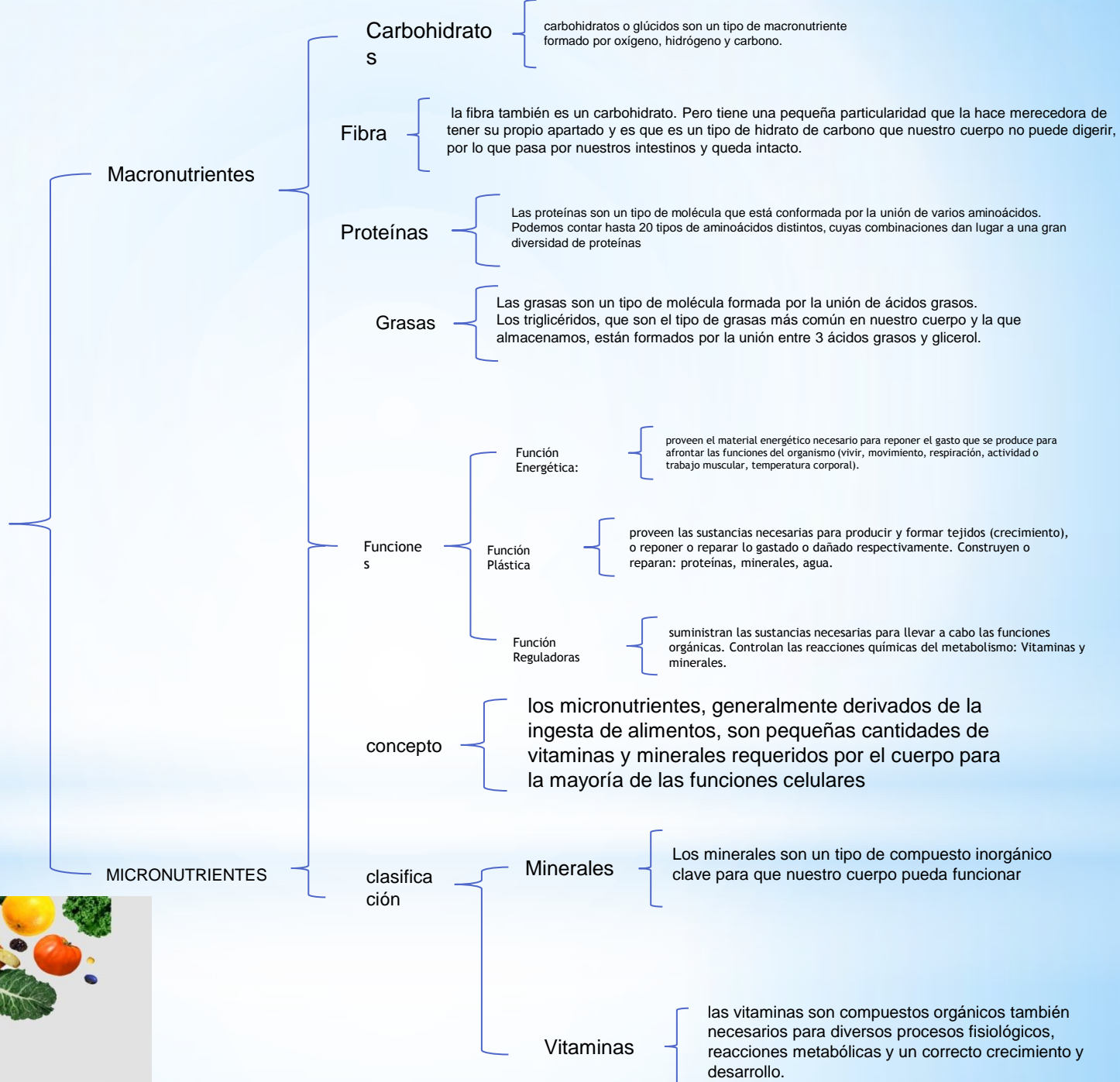
Nombre de la Materia: nutrición clínica

Nombre del profesor: JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: III

* nutrientes





Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado

Macronutrientes

Grasas

son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud

Carbohidratos

constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo.

Proteínas

son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales

MICRONUTRIENTES

Hierro :

es uno de los componentes que se encuentra en la hemoglobina (presente en los glóbulos rojos) y la mioglobina (presente en el músculo) encargadas de transportar el oxígeno.

Calcio :

se encuentra presente en diferentes tejidos del cuerpo como las neuronas y la sangre, el líquido entre células, los músculos, entre otros. Es necesario para mantener y desarrollar huesos y dientes sanos, para relajar músculos, vasos y arterias sanguíneas, para secretar hormonas y enzimas

Yodo

hace parte de las hormonas tiroideas que controlan el buen funcionamiento del metabolismo del cuerpo. Es importante para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del feto y se encuentra en la sal yodada y en productos de origen marino como pescados y mariscos.

Zinc

indispensable en el crecimiento y desarrollo normal, en la reproducción y el funcionamiento del sistema inmune, en la cicatrización de heridas, y en la mejora de los sentidos del gusto y del olfato

Plato del bien comer



Verduras y frutas

Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

Cereales y tubérculos.

Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etc. También son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

Leguminosas y alimentos de origen animal.

Proporcionan principalmente proteínas, necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

características

Completa

Que contenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.

Equilibrada

Que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua:

Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación

Suficiente:

Que cubra las necesidades de todos los nutrientes.

Variada:

Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

* Plato del bien comer

Características del Plato del Bien Comer.

En el diseño de El Plato se puso particular énfasis en evitar transmitir la idea de importancia o predominio de alguno de los grupos. Se llegó así a la elección de un círculo, que luego se convirtió en plato para alejarse del frío concepto técnico de una gráfica circular y hacerlo un símbolo claramente alimentario. (2)

El concepto geométrico de un círculo es que no tiene principio ni fin, dando a entender que todos los grupos son igualmente importantes.

Este plato está dividido en tercios con un área equivalente para cada rebanada.

Dos de los tres grupos de alimentos están a su vez subdivididos en dos sectores: en el caso del grupo de verduras y frutas las rebanadas son del mismo tamaño; sin embargo, en el grupo de las leguminosas y alimentos de origen animal dos terceras partes del área se destinan a las leguminosas y el resto a los alimentos de origen animal, sugiriendo la proporción de ellos que se recomienda consumir.

Es interesante notar que en el plato mexicano la papa está localizada en el grupo de los cereales, ya que es un alimento feculento con un elevado contenido de almidón.

Con la palabra "combina" colocada entre el grupo de cereales y leguminosas, se pretende promover la combinación de cereales y leguminosas, con la finalidad de obtener una proteína de mejor calidad.

En el Plato se decidió no incluir las grasas y los azúcares. La razón de esto fue que estos productos son ingredientes y no alimentos primarios; y el incluirlos en el esquema como un grupo aparte indicaría la recomendación de su consumo obligado, situación por demás indeseable.

En cuanto a los colores utilizados; se recurre a colores que en general pueden relacionarse con los alimentos incluidos en los distintos grupos: amarillo para los cereales, verde para verduras y frutas y un color rojizo para leguminosas y alimentos de origen animal.

En el Plato se evitó dar recomendaciones cuantitativas, esto fue porque las necesidades nutrimentales difieren en forma muy notable con la edad, el tamaño corporal, el sexo, la actividad física y el estado fisiológico (crecimiento, embarazo, lactancia). Por lo que, según el grupo que realizó este esquema, de señalarse cantidades se podría fomentar el consumo excesivo en algunos individuos y el consumo deficiente en otros, promoviendo, de esta manera, obesidad o desnutrición.

En el diseño gráfico del Plato, se tuvo especial cuidado en evitar que los dibujos de alimentos discordaran en su tamaño real y de las cantidades razonables de consumo; un ejemplo de esto es que en la ilustración se incluyó sólo un huevo o una pieza de pollo.

También se procuró incluir en los dibujos, alimentos o preparaciones habituales en México, como la flor de calabaza, el nopal, las galletas de animalitos, alegrías y bolillos.



* <https://sites.google.com/site/cecilianutmc/plato-del-buen-comer>

* **bibliografía**