



Universidad Del Sureste

Campes Comitan

Lic. Medicina Humana



Ensayo Sobre La Nutrición Equilibrada En La Salud Junto A Plato Y  
Jarra Del Buen Comer Y Buen Beber.

- Carlos Fernando Ruiz Ballinas
- 2 "A"
- Dr. Cecilio Culebro Castellanos
- Epidemiología I

Comité De Docentes, Chiapas a 18 de noviembre del 2023

temprana. Esto al incorporar estos conceptos en la educación alimentaria en escuelas y en hogares, se puede cultivar una comprensión sólida de la relación entre la dieta y la salud, sentando las bases para hábitos alimenticios saludables a lo largo de la vida.

Cuales pueden ser los desafíos y las oportunidades de estas herramientas, entonces acuné el plato del buen comer y la jarra del buen beber ofrecen una guía valiosa, es crucial abordar los desafíos y las oportunidades relacionadas con su implementación y efectividad.

Uno de los desafíos es la accesibilidad a los alimentos frescos y saludables, ya que algunas comunidades pueden tener limitado acceso a opciones de calidad. Se debe abordar las desigualdades en el acceso a alimentos saludables para garantizar que estas pautas sean aplicables a diversas poblaciones.

Otro desafío radica en la influencia de la publicidad y la disponibilidad de alimentos procesados. La promoción constante de los productos poco saludables puede contrarrestar los mensajes de estas herramientas visuales. Es necesario implementar estrategias de salud pública y regulaciones para limitar la comercialización de alimentos poco saludables, especialmente dirigida a niños y adolescentes.

Las oportunidades por otro lado residen en la capacidad de estas herramientas para adaptarse a diferentes contextos culturales y dietas. Aunque las pautas generales son aplicables es esencial tener en cuenta las preferencias y tradiciones alimentarias específicas de cada comunidad. La aceptación cultural puede aumentar la aceptación y la eficacia de estas herramientas en diversos entornos.

por esto el plato del buen comer y la jarra del buen beber son herramientas visuales poderosas que pueden desempeñar un papel fun-

sugiere la cantidad de agua que se debe consumir en cada uno de ellos se destaca la idea de que la hidratación no debe limitarse únicamente a la sensación de sed, si no que debe ser un hábito constante para mantener un estado de hidratación óptimo.

Además del agua, la jarra incluye representaciones de otras bebidas, como la leche, infusiones y jugos naturales, aunque en proporciones menores. Sin embargo, se enfatiza que estas bebidas no deben reemplazar el consumo principal de agua. El agua es esencial para la salud, ya que participa en la regulación de la temperatura corporal, la lubricación de las articulaciones y la eliminación de desechos a través de la orina.

La importancia del uso de estas herramientas visuales es que: ambas representaciones gráficas, como lo es el plato del buen comer y la jarra del buen beber son herramientas educativas valiosas que buscan empoderar a las personas para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación y hábitos de hidratación. En un mundo donde la disponibilidad de alimentos procesados y bebidas azucaradas es abundante estas herramientas proporcionan una guía clara y sencilla para mejorar la calidad de la dieta y la salud en general.

Uno de los aspectos destacados de estas representaciones es su enfoque en la proporción y la variedad. En lugar de imponer restricciones estrictas, fomentan la inclusión de una amplia gama de alimentos y líquidos lo que puede hacer que seguir estas pautas sea más realista y sostenible a lo largo plazo. Este enfoque equilibrado puede ayudar a prevenir deficiencias nutricionales y así promover un estado de salud óptimo.

Además estas herramientas tienen un impacto positivo en la conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable desde una edad



La siguiente seccion, que ocupa un cuarto del plato esta destinada a los cereales y tuberculos. Estos alimentos proporcionan energia a traves de carbohidratos complejos, siendo una fuente esencial para el funcionamiento optimo del cuerpo. Se incluyen opciones como arroz, pasta, pan integral, y papas.

El ultimo cuarto del plato se reserva para los alimentos de origen animal, como carnes magras, pescado, huevos y lacteos. Estos alimentos son fundamentales para obtener proteinas de alta calidad, hierro, calcio y otros nutrientes esenciales para el desarrollo y mantenimiento del cuerpo.

La presencia de liquidos preferiblemente agua, en el plato sugiere la importancia de la hidratacion adecuada. El agua desempeña un papel crucial en las diversas funciones corporales, incluyendo la regulacion de la temperatura, la digestion y la eliminacion de toxinas.

Este enfoque visual del plato del buen comer no solo educa sobre la importancia de la cantidad adecuada de cada grupo alimenticio, sino que tambien destaca la relevancia de la variedad y el equilibrio en la dieta. Tambien adoptar este modelo puede contribuir significativamente a prevenir problemas de salud asociados con una alimentacion desequilibrada como lo es la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

La jarra del buen beber tambien es otro tema del que nosotros debemos tener en cuenta de modo a que es otra herramienta visual diseñada para fomentar habitos saludables, pero esta vez se centra en la ingesta de liquidos, esta representacion grafica sugiere la importancia de consumir agua de manera regular y equilibrada a lo largo del dia.

La jarra del buen beber divide la jornada en diferentes momentos y

En el ensayo del día de hoy nos tocara el hablar de una herramienta importante en nuestro ambito medico, este nos ayuda al poder ver las diferentes medidas que se deben de tomar para que así nosotros debemos un buen control en las medidas de la salud, sin mas debemos de saber que el plato del buen comer junto a la jarra del buen beber son dos representaciones graficas desarrolladas por la secretaria de salud en Mexico con el objetivo de promover una alimentacion balanceada y saludable en. Estas herramientas visuales buscan orientar a la poblacion hacia elecciones alimenticias que contribuyen al bienestar y así se puede prevenir las enfermedades relacionadas con la alimentacion. De esta manera podremos explorar en dicho ensayo de mayor detalle ambos conceptos, analizando sus componentes, su importancia en la promocion de la salud, y como pueden influir en la mejora de los habitos alimenticios.

Despues de esto podemos entender que el plato del buen comer es una representacion grafica que divide los alimentos en tres grupos principales como: verduras y frutas, cereales y tuberculos, y alimentos de origen animal. Este plato busca transmitir la idea de proporciones adecuadas para cada grupo, fomentando una dieta equilibrada y variada.

El primer grupo este compuesto por verduras y frutas, ocupa la mitad del plato. Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales y fibras de esta manera contribuyendo a la salud cardiovascular, la digestion adecuada y la prevencion de enfermedades. La variedad de colores en esta seccion reflejada la diversidad de nutrientes presentes en estos alimentos.

BIBLIOGRAFIA:

-PROGRAMA DE LA ESTRATEGIA ESTATAL PARA LA PREVENCION Y EL CONTROL DEL SOBREPESO, LA OBESIDAD Y LA DIABETES.

-De Salud, S. (s.f.) Intervenciones de prevencion y promocion de la salud para el sobrepeso y la obesidad.

-Rivera Dommarco, Juan Angel, et. at. (2012). Obesidad en Mexico: Recomendaciones para una politica de Estado.