



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITAN
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA



ENSAYO: VALORACION NUTRICIONAL (ALIMENTARIA).

JAVIER JIMENEZ RUIZ

2"A"

DR. CECILIO CULEBRO CASTELLANOS

EPIDEMIOLOGIA 1

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS A; 17 DE NOVIEMBRE DE 2023.

El "Plato del Bien Comer" es una guía alimentaria proporcionada por autoridades de salud en algunos países. Este plato se divide en secciones que representan grupos alimenticios y proporciones recomendadas. Aunque puede variar ligeramente según la región, aquí hay una versión general:

1. Frutas y verduras: Ocupan aproximadamente la mitad del plato. Incluye una variedad de colores y tipos para garantizar una gama completa de nutrientes.
2. Cereales y tubérculos: Forman al rededor de un cuarto del plato. Deben preferirse los granos enteros, arroz integral, pan integral, entre otros.
3. Proteínas: Comprenden el otro cuarto del plato. Pueden ser de origen animal (carne magra, pescado, huevos) o vegetal (legumbres, tofu).
4. Lácteos o alternativas: Se sugiere incluir productos lácteos o sus alternativas, proporcionando calcio y otros nutrientes esenciales.

Además, se aconseja moderar el consumo de grasas y azúcares. El agua es la bebida recomendada.

Este modelo proporciona una estructura simple para promover una dieta balanceada y variada, adaptándose a las necesidades nutricionales de las personas. Es importante recordar que las necesidades dietéticas pueden variar y se recomienda ajustar el plato según las preferencias personales y los requisitos individuales.

Además de seguir el "Plato del Bien Comer", es esencial tener en cuenta algunos principios adicionales para mantener una alimentación saludable:

1. Variedad: Incluye una amplia variedad de alimentos para garantizar una ingesta equilibrada de nutrientes.
2. Moderación: Controla las porciones y evita el exceso, incluso de alimentos saludables.
3. Frescura: Prefiere alimentos frescos y minimiza el consumo de procesados y altos en sodio.

4. **Preparación saludable:** Opta por métodos de cocción saludables, - como asar, hervir o cocinar al vapor en lugar de freír.
5. **Escucha a tu cuerpo:** Come cuando tengas hambre, detente cuando estés satisfecho y presta atención a las señales de tu cuerpo.
6. **Limita alimentos y bebidas azucaradas:** Reduce el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares añadidos.
7. **Incluye grasas saludables:** Agrega fuentes de grasas saludables como aguacates, nueces y aceite de oliva en tu dieta.
8. **Planificación de comidas:** Planifica tus comidas como anticipación para evitar opciones poco saludables cuando tengas hambre.
9. **Educa sobre nutrición:** Aprende sobre los nutrientes y cómo afectan tu cuerpo para tomar decisiones informadas sobre tu dieta.
10. **Hidratación:** Bebe suficiente agua a lo largo del día y limita - el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas.

Estos principios complementan el "Plato del Bien Comer", Contribuyendo a un enfoque holístico y equilibrado para mantener una alimentación saludable.

Los objetivos para lograr una alimentación saludable y gestionar el peso pueden incluir:

1. **Consumo equilibrado:** Lograr un equilibrio adecuado entre proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales.
2. **Control de porciones:** Aprender a reconocer y mantener porciones adecuadas para evitar el consumo excesivo de calorías.
3. **Incorporación de alimentos frescos:** Priorizar alimentos frescos y minimizar el consumo de alimentos procesados y altos en grasas saturadas y azúcares añadidos.
4. **Variedad de alimentos:** Asegurarse de incluir una variedad de frutas, verdura, granos enteros y proteínas en la dieta para obtener - una gama completa de nutrientes.
5. **Hidratación adecuada:** Consumir suficiente agua a lo largo del día y limitar el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas.
6. **Actividad física regular:** Establecer metas para la actividad física regular, que puede incluir ejercicios aeróbicos, entrenamiento

de fuerza y flexibilidad.

7. Gestión del estrés: Desarrollar estrategias para manejar el estrés ya que puede influir en los hábitos alimenticios.

8. Educación nutricional: Aprender sobre la nutrición y entender cómo los alimentos afectan la salud para tomar decisiones más informadas.

9. Mantenimiento del peso saludable: Establecer objetivos realistas y sostenibles para alcanzar y mantener un peso saludable.

10. Desarrollo de hábitos duraderos: Trabajar hacia la adopción de hábitos alimenticios y de estilo de vida que sean sostenibles a largo plazo.

Estos objetivos proporcionan un marco para la mejora continua y sostenible de la salud a través de la alimentación y el manejo del peso. Por lo tanto, el "Plato del Bien Comer" y los objetivos establecidos se complementan para proporcionar una guía práctica y equilibrada para la alimentación saludable. El plato ofrece una representación visual de cómo estructurar las comidas, mientras que los objetivos brindan un enfoque más detallado para lograr una dieta equilibrada y sostenible, incorporando también aspectos como la actividad física y la gestión del estrés. Al combinar estos recursos, se puede desarrollar un enfoque integral para mejorar la salud y el bienestar a través de hábitos alimenticios y de estilo de vida saludables. Así que, al integrar el "Plato del Bien Comer" como guía visual y los objetivos establecidos para la alimentación saludable, se crea un enfoque holístico que aborda tanto la composición de las comidas como los comportamientos asociados. Esta combinación proporciona una base sólida para cultivar hábitos alimenticios sostenibles, promoviendo la salud integral y el bienestar a largo plazo. Además, este enfoque integral no solo se trata de la cantidad y calidad de los alimentos, sino también de cultivar una relación saludable con la comida. Fomenta la conciencia alimentaria, el disfrute de los alimentos y la atención a las señales de hambre y saciedad. Al incorporar estos aspectos, se promueve un enfoque más consciente y equilibrado hacia la alimentaci-

ón, contribuyendo a una relación positiva con la comida y la salud en general. Concluyendo, la combinación del "Plato del Bien Comer" como guía visual y la definición de objetivos específicos proporciona un marco completo para la alimentación saludable. Este enfoque no solo se centra en los aspectos nutricionales, sino que también aborda comportamientos y hábitos sostenibles. Al adoptar un equilibrio entre la composición de las comidas, el control de porciones, la actividad física y la atención a factores emocionales, se promueve una vida saludable y el mantenimiento del bienestar a largo plazo. Además, es fundamental reconocer que la salud no es solo física, sino también mental y emocional. Integrar el autocuidado, la gestión del estrés y la promoción de la autoestima en este enfoque contribuye a una salud completa. La clave radica en la consistencia y la adaptabilidad ajustando las prácticas según las necesidades individuales. En última instancia, la alimentación saludable y el bienestar son parte interconectadas de un estilo de vida equilibrado que mejora la calidad de vida en su total. Finalmente, el camino hacia una vida saludable implica una combinación de elecciones conscientes, educación continua y prácticas sostenibles. Al abrazar un enfoque integral que incorpora el "Plato del Bien Comer", objetivos específicos y aspectos emocionales, se crea una base sólida para el bienestar general. Recordar que la salud es un viaje continuo, y que pequeños cambios sostenibles pueden tener un impacto significativo a largo plazo.

La "jarra del Buen Beber" es una guía que proporciona recomendaciones para mantener una hidratación adecuada. Aunque pueda variar según la región, aquí hay una versión general:

1. Agua: La mayor parte de la jarra se destina al consumo de agua. Es recomendable beber al menos 8 vasos de agua al día, aunque las necesidades pueden variar según factores individuales.
2. Infusiones y tés: Se sugiere incluir infusiones y tés sin azúcar como opciones adicionales para mantener la variedad y fomentar la hidratación.
3. Leche: Incorporar leche o alternativas a la leche sin azúcar pro-

BIBLIOGRAFIA:

- JARRA DEL BUEN BEBER -OMS
- INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PUBLICA HIDRATACION SALUDABLE
- PLATO DEL BIEN COMER: ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD.