

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



DOCENTE: NUTRILOGA BRENDA DEL CARMEN  
LÓPEZ HERNÁNDEZ

ALUMNA: ESTEFANÍA ANTONIETA FLORES  
COURTOS

**CUESTIONARIO "PLATO DEL BIEN  
COMER."**

TERCER SEMESTRE

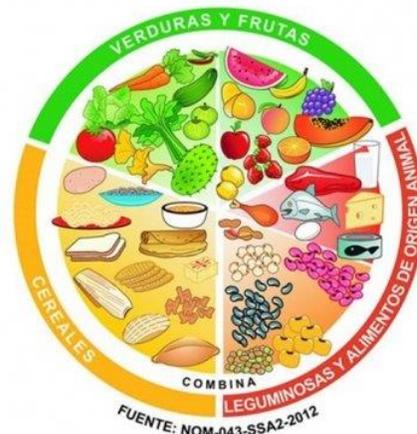
MEDICINA HUMANA

# ¿Qué es el plato del bien comer?

Es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México. Consiste en un gráfico donde se representan y resumen estos criterios, dirigidos a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para tener una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus

necesidades y posibilidades. Facilitando la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta.

## El Plato del Bien Comer



*El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de*

*¿Qué Norma Oficial Mexicana?*

Forma parte de la Norma Oficial Mexicana NOM-043. Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en materia alimentaria. En la cual brinda orientación y ofrece opciones prácticas para integrar una dieta correcta, adecuada a su cultura,

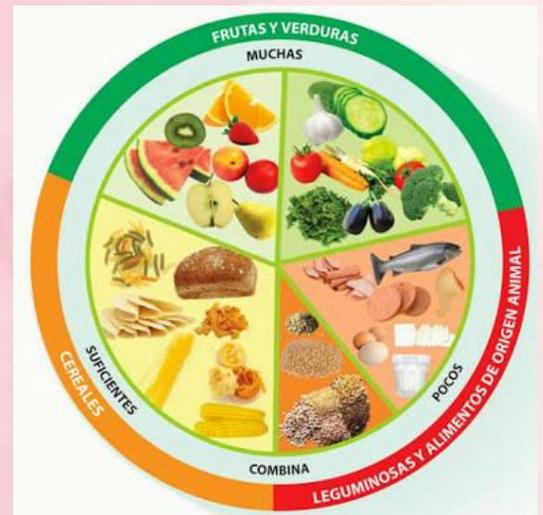


costumbres, necesidades y posibilidades. La NOM-043 clasifica a los alimentos en tres grupos: verduras y frutas; cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal. **NOM-043-SSA2-2005**

## *¿Cuáles son los 3 grupos del plato del Bien Comer?*

Los grupos que integran el plato del bien comer son los siguientes:

- Frutas y verduras (en mucha cantidad)
- Cereales (en suficiente cantidad)
- Leguminosas y alimentos de origen animal (en poca cantidad)



*Describe las características de cada*

*grupo*

**Verduras y frutas:** Fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

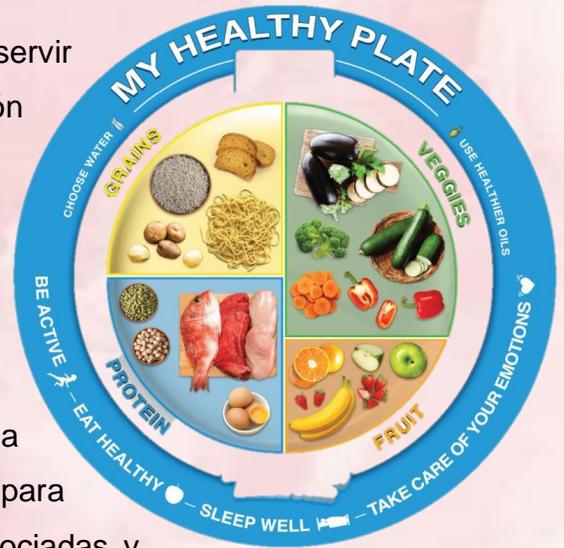


**Cereales y tubérculos:** Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, estudiar, etc., también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros, son imprescindibles en nuestra alimentación por su alto contenido de vitaminas y minerales y, sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón), de igual manera son la principal fuente de hierro

**Leguminosas y alimentos de origen animal:** Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos, se incluyen en el mismo grupo porque ambos tienen un alto contenido de proteína y son fuente importante de energía y fibra. Sin embargo los productos de origen animal son fuente de proteínas pero tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol. Por esta misma razón es recomendable consumir carne blanca (pescados y aves), de preferencia sin piel, por su bajo contenido de grasa saturada. Y es importante el poder infundir el mantener un bajo consumo de carne roja o bien recomendar la ingestión de cortes magros por su poco contenido en grasa.

*¿Qué objetivos principales tiene Plato del Bien Comer?*

Tienen diversos objetivos uno de ellos podría ser para servir como ayuda visual en las actividades de orientación alimentaria en las que es necesario y útil ilustrar la agrupación de los alimentos. Se usa para explicar a la población cómo conformar una dieta completa y equilibrada y lograr una alimentación saludable, es necesario fomentar la combinación y la variación de alimentos. Su objetivo principal sería el promover una alimentación saludable y equilibrada en la población para mejorar la salud y prevenir el riesgo de patologías asociadas y sus objetivos específicos son:



- El control en la ingesta calórica y de diversos tipos de alimentos
- Corregir hábitos y estilos de vida insalubres relacionados con la alimentación
- Restaurar y mejorar la salud nutricional

## *Desayuno balanceado guiándonos del plato*

### *del bien comer*

- Jugo de naranja (200ml)
- 1 plato de guineo con arándanos (aprox 250grs)
- 1 sándwich de jamón de pavo hecho con pan integral
- 1 taza de té (100ml)

Con una colación de 1 plato de cereal a medio día

En este menú se trata de incluir cantidades proporcionales pero incluyen los tres grupos que trae consigo el plato del bien comer, ubicando porciones específicas y manteniendo una colación completa.