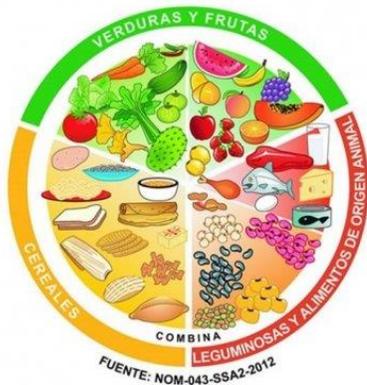


El Plato del Bien Comer



PLATO DEL BUEN COMER

NUTRICION

PREGUNTAS PLATO DEL BUEN COMER
ROLANDO DE JESUS PEREZ MENDOZA

UDS UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LN. BRENDA DEL CARMEN LOPEZ

¿Qué es el plato del bien comer?

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.



El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de ¿Qué Norma Oficial Mexicana?

NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

NORMA Oficial Mexicana
NOM-043-SSA2-2012

Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

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

El plato del bien comer facilita 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.



Describe las características de cada grupo:

Verduras y frutas

Las verduras y las 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. La naturaleza proporciona los nutrientes que necesitamos en frutas y verduras de cada estación. El consumo de frutas y verduras de temporada ayuda a nuestra economía y salud. Cuando las frutas se consumen durante las estaciones que les corresponden tienen un mejor sabor y los beneficios para la familia son más evidentes.



Cereales

Los cereales 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), que son una fuente de energía de alta calidad. También son la principal fuente de hierro y una fuente importante de fibra.



Leguminosas y alimentos de origen animal

Se encuentran en el mismo grupo porque ambos tienen un alto contenido de proteína y son fuente importante de energía y fibra. No obstante, aunque los productos de origen animal son fuente de proteínas, tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol. Por eso, conviene consumir carne blanca (pescados y aves), de preferencia sin piel, por su bajo contenido de grasa saturada. Debe fomentarse un bajo consumo de carne roja y, al consumirla, elegir cortes magros (con poca grasa).



¿Qué objetivos principales tiene Plato del Bien Comer?

Con base en los lineamientos de dicha guía, una alimentación debe ser completa; es decir, que incluya por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena; también debe ser equilibrada, lo cual significa que los nutrientes guarden las proporciones entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos cada vez que uno se sienta a la mesa.



Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico, la guía plantea que la alimentación debe ser suficiente. En el mismo sentido, se establece incluir diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida; es decir, que sea variada.

Por último, se indica que la alimentación debe ser higiénica y adecuada; en otras palabras, que los alimentos se preparen, sirvan y consuman con limpieza y que sean preparados de acuerdo a los gustos, costumbres y disponibilidad de los alimentos en la región.

Siguiendo las características esenciales del Plato del Bien Comer, y tomando en cuenta los 3 grupos principales, utilizarán los alimentos necesarios de cada uno. En dónde posteriormente diseñarán un menú sea: (Desayuno, comida o cena), diseñando una planificación equilibrada de dicho menú realizado

MENU DESAYUNO:

CAFÉ SUAVE CON UNA CUCHARADA DE AZÚCAR, 1 PAN TOSTADO Y MERMELADA, UNA TAZA DE FRUTA (MELÓN, GUINEO Y PAPAYA) CON GRANOLA Y YOGURT ACOMPAÑADO DE 2 HUEVOS CON FRIJOLAS Y VERDURAS AL VAPOR CON UN JUGO DE NARANJA SIN AZÚCAR



<https://www.ciad.mx/notas/item/1409-conozca-el-plato-del-buen-comer#:~:text=El%20plato%20del%20buen%20comer%20es%20una%20gu%C3%ADa%20de%20alimentaci%C3%B3n,la%20orientaci%C3%B3n%20nutritiva%20en%20M%C3%A9xico.>