

20/octubre/2022

Nutrición.

Resumen.

Dra. Katia Martínez López
Jacqueline Montserrat Selvas Pérez

Plato del buen comer.

El plato del buen comer forma parte de la Norma Oficial Mexicana. Su principal objetivo es el de fomentar una alimentación sana y nutritiva a la población mexicana. La obesidad en México es un tema preocupante en nuestro país y del cuál, todas las personas somos responsables, ya que de nosotros depende que nuestra alimentación sea balanceada y nutritiva. El plato del buen comer se compone por:

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, también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

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 recomienda que la alimentación sea:

- Completa. Incluye un alimento de cada grupo en cada desayuno, comida y cena.
- Equilibrada. Que los nutrimentos guarden las proporciones.
- Suficiente. Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.
- Variada. Que incluya diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida.
- Higiénica. Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza.
- Adecuada. A los gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos.