



Nombre del Alumno: ANA JOCABET GARCIA VELAZQUEZ

Actividad: INFOGRAFIA

Nombre de la Materia: EPIDEMIOLOGÍA

Nombre del profesor: Dr. RODRIGO MANUEL BRAVO LOPEZ

TAPACHULA CHIAPAS A 23 DE ABRIL DEL 2023

El Plato del Bien Comer

¿QUÉ ES EL PLATO DEL BIEN COMER?

Se trata de una guía alimentaria que proporciona recomendaciones específicas sobre alimentación y estilo de vida saludable. Cuenta con una representación gráfica para hacer más clara su interpretación.

Resalta que **ningún alimento es más importante que otro**, sino que debe haber una combinación para que nuestra **dieta sea correcta y balanceada**.



El Plato del Bien Comer forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM-043-SSA2-2012), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.

De acuerdo con la NOM-043-SSA2-2012, se deben **evitar** lo más posible los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sal; realizar tres comidas y dos colaciones al día; y **hacer ejercicio al menos 30 minutos diarios**.

Utiliza sus colores como los de un semáforo

VERDE: Consume muchas

Las frutas y verduras aportan energía, fibra, nutrimentos inorgánicos, vitaminas y otros nutrimentos. Inclúyelas en el desayuno y cena, ya sea entera o rebanada. En la comida, como ensalada fresca y/o agrega verduras a sopas y guisados.

AMARILLO: Consume suficientes. Combínalos con el grupo rojo

Cereales como el maíz, la avena, el arroz y el trigo han sido la base de la alimentación de diferentes pueblos y culturas del mundo. Constituyen la fuente más importante de energía (hidratos de carbono).

Elije alimentos de este grupo que sean integrales, para contribuir con tu consumo de fibra. A este grupo pertenecen la tortilla y la papa.

ROJO: Consume pocos. Combina con el grupo amarillo

En este grupo se encuentran dos tipos: Leguminosas y oleaginosas (frijol, habas, lentejas, cacahuates, nueces, entre otros) y alimentos de origen animal. Ambos forman parte del mismo grupo porque son fuente de proteína. La proteína de leguminosas se complementa con la proteína de los cereales, por ello es importante combinar estos grupos.

Una dieta correcta es aquella que cumple con los siguientes criterios:

- **Completa:** Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida.
- **Variada:** Que en cada tiempo de comida se incluyan diferentes alimentos de cada uno de los grupos.
- **Equilibrada:** Que guarden las proporciones recomendadas de cada grupo.
- **Inocua:** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, que esté libre de contaminantes y que no aporte cantidades excesivas o insuficientes de ningún nutrimento.
- **Suficiente:** Que cubra las necesidades nutricionales de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.

REFERENCIAS:

- El Plato del Bien Comer (2022). De Gob.mx. <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer#:~:text=El%20plato%20del%20bien%20comer%20es%20una%20gu%C3%ADa%20de%20alimentaci%C3%B3n,fin%20de%20>
- Dirección General de Personal (2021). De UNAM, 2022, Octubre 01, en <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Plato-del-Bien-Comer>.
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios, <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>

Jarra del buen beber



AGUA NATURAL

Necesaria para el metabolismo y fisiología normales. Falta de agua afecta desempeño cognitivo, termoregulación, función cardiovascular y capacidad de trabajo.



LECHE DESCREMADA

Fuente de calcio, proteína y vitamina D. Efectos positivos en densidad ósea.



CAFÉ Y TÉ sin azúcar

El café hervido (no filtrado) se asocia a concentraciones altas de colesterol LDL, no así el café filtrado.



BEBIDAS NO CALÓRICAS

Se prefieren sobre refrescos con azúcares porque no aportan calorías.



JUGO NATURAL

Se recomienda beber cantidades muy moderadas de jugos, por el alto contenido de energía.



ALCOHOL

Consumo excesivo asociado a varias enfermedades y problemas sociales graves. Consumo moderado confiere protección a la salud cardiovascular pero aumenta el riesgo de varios tipos de cáncer.



LECHE ENTERA

No se recomienda su consumo en mayores de 2 años por su alto contenido de energía y de ácidos grasos saturados.



BEBIDAS DEPORTIVAS

Salvo en atletas de alto rendimiento, su consumo debe ser muy eventual.



REFRESCOS

Aportan calorías en exceso y beneficios nutricionales nulos. Su consumo asociado con caries dental, aumento en la ingestión de energía, ganancia de peso y DT2.

Recuerda que una buena alimentación debe ser completa, equilibrada, suficiente y variada.