



*Nombre del Alumno: Xóchitl Monserrath Jiménez del Agua y Culebro*

*Nombre del tema: Dieta normocalorica y plato del buen comer*

*Nombre de la Materia: Crecimiento y desarrollo biológico*

*Nombre del docente: Montserrat Stephanie Bravo Bonifaz*

*Séptimo Semestre*

Comitán de Domínguez Chiapas, a 30 de mayo del 2025

# INTRODUCCIÓN

Una dieta normocalórica es aquella que proporciona la cantidad justa de calorías necesarias para mantener el peso corporal de una persona, es decir, ni se gana ni se pierde peso al seguirla correctamente. Esta dieta tiene como objetivo principal mantener el equilibrio energético diario, igualando la energía consumida con la energía gastada.

La dieta normocalórica es especialmente útil en situaciones donde se busca preservar el estado nutricional actual, como en personas sanas que no necesitan modificar su peso corporal, pacientes en recuperación o con enfermedades crónicas controladas, e incluso adultos mayores que requieren una alimentación estable y completa.

Su composición se basa en un equilibrio adecuado entre los tres macronutrientes esenciales: carbohidratos, proteínas y grasas. De manera general, se distribuye entre un 50-60% de carbohidratos, un 15-20% de proteínas y un 25-30% de grasas. Además, incluye una correcta proporción de vitaminas, minerales y fibra dietética, garantizando una nutrición integral y funcional.

La importancia de esta dieta radica en que previene tanto la malnutrición por exceso como por defecto, reduciendo riesgos de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad o desnutrición. Por esta razón, es una de las estrategias más aplicadas en nutrición clínica y preventiva.

Una dieta normocalórica es aquella que proporciona la cantidad justa de calorías necesarias para mantener el peso corporal de una persona, es decir, ni se gana ni se pierde peso al seguirla correctamente. Esta dieta tiene como objetivo principal mantener el equilibrio energético diario, igualando la energía consumida con la energía gastada.

La dieta normocalórica es especialmente útil en situaciones donde se busca preservar el estado nutricional.

# DIETA

## Desayuno:

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 huevo cocido con jitomate y espinacas
- 1 vaso de leche descremada

## Merienda:

- 1 yogur natural bajo en grasa
- 1 puñado de nueces (aproximadamente 15 g)

## Comida:

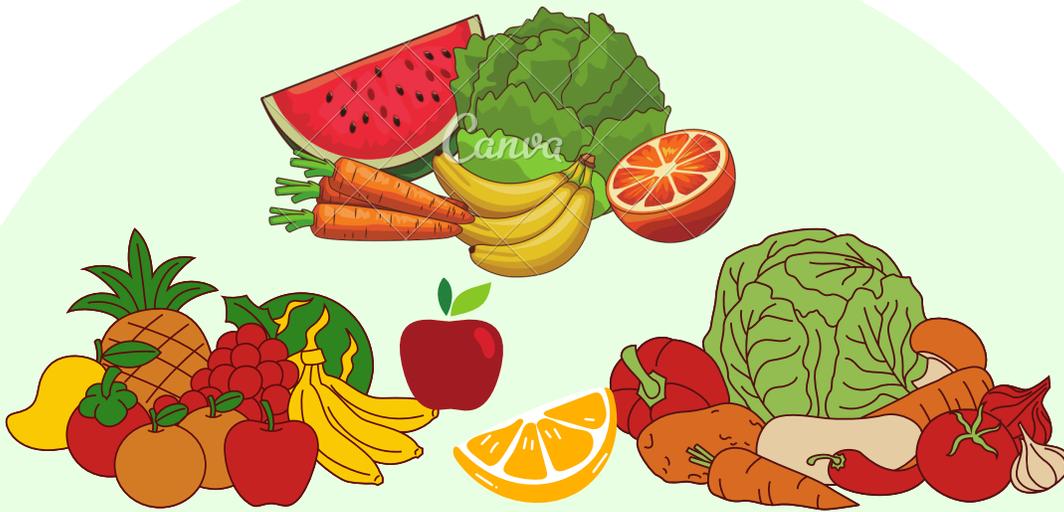
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 porción de pechuga de pollo asada (100 g)
- Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino con aderezo bajo en grasa
- 1 tortilla de maíz
- 1 rebanada de papaya

## Cena:

- Sopa de verduras (sin crema)
- 2 quesadillas con queso bajo en grasa en tortilla de maíz
- 1 taza de agua de frutas naturales sin azúcar

# PLATO DEL BUEN COMER

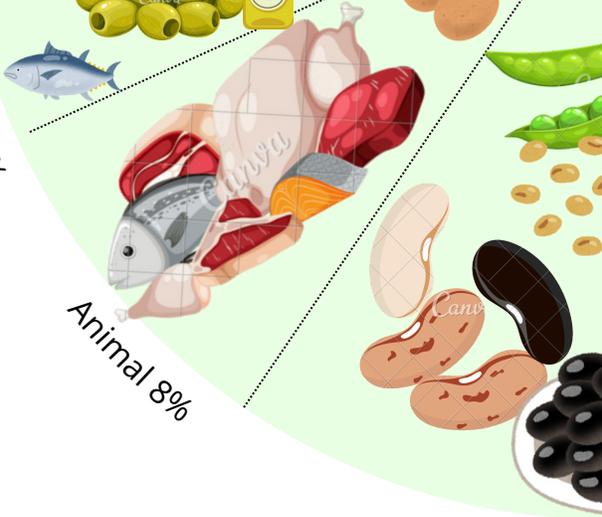
Verduras y Frutas 50%



Grasas saludables 5%



Animal 8%



Leguminosas 15%



Grasas y Cereales 22%



# CONCLUSIÓN

En conclusión, la dieta normocalórica representa una herramienta nutricional clave para mantener un estado de salud óptimo. Al aportar la cantidad adecuada de energía diaria, se asegura que el cuerpo funcione correctamente sin excedentes ni déficits calóricos. Esta dieta se fundamenta en el equilibrio, la variedad y la moderación, principios que también están reflejados en el Plato del Bien Comer. Este esquema gráfico, promovido por la Secretaría de Salud en México, divide los alimentos en tres grupos esenciales: frutas y verduras, cereales, y leguminosas y alimentos de origen animal. Su objetivo es facilitar la selección de alimentos saludables y fomentar hábitos alimenticios sostenibles y adecuados.

Adoptar una dieta normocalórica basada en las recomendaciones del Plato del Bien Comer ayuda a mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades crónicas y mantener un peso saludable. Además, permite disfrutar de la diversidad culinaria sin sacrificar el equilibrio nutricional.

En el contexto actual, donde las enfermedades metabólicas han aumentado, promover este tipo de alimentación resulta fundamental no solo a nivel clínico, sino también como estrategia de salud pública.

En conclusión, la dieta normocalórica representa una herramienta nutricional clave para mantener un estado de salud óptimo. Al aportar la cantidad adecuada de energía diaria, se asegura que el cuerpo funcione correctamente sin excedentes ni déficits calóricos.

Esta dieta se fundamenta en el equilibrio, la variedad y la moderación, principios que también están reflejados en el Plato del Bien Comer. Este esquema gráfico, promovido por la Secretaría de Salud en México, divide los alimentos en tres grupos esenciales: frutas y verduras, cereales, y leguminosas y alimentos de origen animal. Su objetivo es facilitar la selección de alimentos saludables y fomentar hábitos alimenticios sostenibles y adecuados.

Adoptar una dieta normocalórica basada en las recomendaciones del Plato del Bien Comer ayuda a mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades crónicas y mantener un peso saludable. Además, permite disfrutar de la diversidad culinaria sin sacrificar el equilibrio nutricional. En el contexto actual, donde las enfermedades metabólicas han aumentado, promover este tipo de alimentación resulta fundamental no solo a nivel clínico, sino también como estrategia de salud pública.

# BIBLIOGRAFÍA

- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2019). Guía de alimentación correcta y actividad física.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Alimentación saludable.
- Secretaría de Salud. (2018). El Plato del Bien Comer.
- Vázquez, A., & Rivera, J. (2017). Guías alimentarias y de actividad física en el contexto mexicano. *Revista de Salud Pública*, 59(2), 104-110.