



Universidad del sureste

Campus Comitán

Medicina Humana

Nombre del tema:

Plato de buen comer y dieta normocalorica

Nombre de alumno:

Lizbet Noelia Estrada Carballo

Materia:

Crecimiento y desarrollo biológico

Grado: 7°

Grupo: "A"

Docente:

Dra. Montserrat Stephanie Bravo Bonifaz

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de mayo de 2025

INTRODUCCIÓN

Como estudiante y ser humano comprometido con mi salud, he aprendido que la alimentación es un pilar fundamental para mantener el bienestar físico y emocional. En este sentido, comprender conceptos como el “Plato del Bien Comer” y lo que significa una dieta normocalórica me ha permitido tomar decisiones más conscientes sobre lo que consumo día a día. Estos dos elementos no solo me orientan hacia una nutrición adecuada, sino que también me ayudan a prevenir enfermedades, mejorar mi rendimiento y sentirme mejor en todos los aspectos de mi vida.

El Plato del Bien Comer es una guía gráfica que me muestra cómo debo equilibrar mi alimentación diaria. A través de colores y grupos de alimentos, puedo ver claramente qué debo incluir en cada comida para cubrir mis necesidades nutricionales. Este plato se divide en tres grandes grupos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, y leguminosas y alimentos de origen animal. Cada uno de estos grupos cumple funciones esenciales en mi organismo. Las frutas y verduras me aportan vitaminas, minerales y fibra; los cereales me dan la energía que necesito para mantenerme activo durante el día; y las proteínas, tanto vegetales como animales, me ayudan a construir y reparar tejidos. Gracias a esta representación visual, tengo una herramienta sencilla pero poderosa para comer de forma equilibrada.

Por otro lado, una dieta normocalórica es aquella que me proporciona la cantidad exacta de calorías que mi cuerpo necesita para mantener su peso actual, sin generar excesos ni deficiencias. Esta dieta es especialmente importante cuando busco mantener un estado de salud óptimo sin comprometer mi metabolismo. Saber cuántas calorías necesito implica conocer mi edad, sexo, nivel de actividad física y otros factores personales. Llevar una dieta normocalórica me permite cubrir mis necesidades energéticas sin caer en el sobrepeso ni en la desnutrición, lo cual es vital para mi calidad de vida.

En resumen, al integrar el Plato del Bien Comer con una dieta normocalórica, logro tener un plan alimenticio equilibrado, funcional y adaptado a mis necesidades. Esto me da el control sobre mi salud, me permite prevenir

enfermedades crónicas y me enseña a relacionarme de forma más consciente con los alimentos.

Requerimiento calórico estimado:

Edad: 13 años

Peso: 56 kg

Talla: 156 cm

Actividad física moderada

Gasto energético total estimado: 2,000–2,200 kcal/día

Se usará un promedio de 2,100 kcal/día para esta dieta.

 Dieta Normocalórica – 3 tiempos (Chiapas)

 Desayuno (~700 kcal)

2 tamales de chipilín (reellenos de masa con chipilín y poco aceite)

1 taza de frijoles negros refritos ligeros (sin manteca)

1 plátano macho asado

1 vaso (250 ml) de leche semidescremada

1 toronja o una naranja

 Aporte: carbohidratos complejos, proteína vegetal y animal, fibra y calcio.

Uso de alimentos tradicionales como el chipilín, frijol y plátano.

 Comida (~900 kcal)

1 taza de sopa de verduras con calabaza, zanahoria y ejote

1 pieza de pechuga de pollo asada o guisada (150 g)

1 taza de arroz blanco con azafrán o arroz con frijol (moros y cristianos)

Tortillas de maíz (3 piezas medianas)

1 vaso de agua de jamaica natural sin azúcar añadida (puede llevar un toque de miel)

1 mango mediano o papaya en cubos (1 taza)

 Aporte: proteína magra, vegetales, antioxidantes (jamaica), alimentos típicos como el arroz con frijol y frutas locales.

 Cena (~500 kcal)

2 molletes de frijol con queso fresco en bolillo integral o pan de agua

1 ensalada de tomate, pepino y aguacate con limón

1 vaso de atole de avena ligero (hecho con agua y un poco de leche semidescremada)

 Cena ligera pero nutritiva, combinando leguminosas, lácteos y verduras frescas. El atole aporta calor sin ser excesivo en azúcar o grasa.

PLATO DEL BUEN COMER (BIEN COMER) DEL ESTADO DE CHIAPAS

De temporada y producción local

VERDURAS Y FRUTAS



ACEITES Y GRASAS
SALUDABLES



ORIGEN ANIMAL



LEGUMINOSAS



CEREALES, GRANOS Y TUBÉRCULOS



CONCLUSION

El análisis del Plato del Buen Comer, aplicado a la riqueza alimentaria de Chiapas, permite comprender la importancia de una alimentación equilibrada y culturalmente pertinente durante la adolescencia. En esta etapa del desarrollo, una dieta normocalórica resulta fundamental, ya que proporciona la cantidad adecuada de energía necesaria para el crecimiento físico, el rendimiento escolar, la actividad física y los cambios hormonales característicos de este periodo.

Chiapas, como estado con gran diversidad cultural y agrícola, ofrece una amplia gama de alimentos que pueden integrarse armónicamente dentro del esquema del Plato del Buen Comer. Las frutas regionales como la papaya, el mango, la piña, la guanábana y el plátano representan excelentes fuentes de vitaminas, minerales y fibra dietética. Por otro lado, las verduras locales como el chipilín, el chayote, la espinaca, la calabaza y el quelite son fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico y mantener el buen funcionamiento del organismo.

En el grupo de cereales, el maíz ocupa un lugar central en la dieta chiapaneca, consumido de diversas formas como tortillas, tamales o pozol. Este cereal, combinado con leguminosas como el frijol, ofrece una fuente proteica completa, que puede complementar el consumo moderado de productos de origen animal como el huevo, el pollo o el pescado, fácilmente disponibles en distintas regiones del estado.

Una dieta normocalórica adaptada al adolescente chiapaneco no sólo debe considerar el número de calorías diarias requeridas (que varían según el sexo, la actividad física y el estado nutricional), sino también la calidad de los alimentos consumidos. Promover el consumo de alimentos frescos, locales y naturales en lugar de productos ultraprocesados contribuye al desarrollo saludable y previene enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 o la hipertensión en etapas posteriores de la vida.

En conclusión, el Plato del Buen Comer puede y debe ser adaptado al contexto local de Chiapas, aprovechando la diversidad de alimentos regionales para crear

patrones de alimentación saludables. Al integrar estos productos en una dieta normocalórica, el adolescente puede fortalecer su salud presente y futura, desarrollando una relación positiva con la comida basada en el equilibrio, la variedad y el respeto por la cultura alimentaria de su entorno.

BIBLIOGRAFÍAS

Secretaría de Salud. (2010). El Plato del Bien Comer. Gobierno de México. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud>

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

Fundación Española de la Nutrición. (2022). Conceptos básicos sobre necesidades energéticas. Recuperado de: <https://www.fen.org.es/>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Dieta saludable. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>