



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
MEDICINA HUMANA
CAMPUS COMITAN**



TEMA:

PLATO DEL BUEN COMER; DIETA NORMOCALORICA

MATERIA:

CRECIMIENTO Y DESARROLLO BIOLÓGICO

ALUMNA:

DANIELA ELIZABETH CARBAJAL DE LEÓN

GRADO Y GRUPO:

SEPTIMO "A"

DOCENTE:

DRA. MONTSERRAT STHEPHANIE BRAVO BONIFAZ

COMITAN DE
DOMINGUEZ CHIAPAS
30 DE MAYO DEL 2025

Introducción

Con el tiempo, se ha comprendido que una alimentación adecuada no solo influye en el bienestar físico inmediato, sino que también cumple una función crucial en la prevención de múltiples enfermedades a lo largo de la vida. En este sentido, el Plato del Buen Comer se presenta como una guía práctica y accesible para fomentar hábitos alimenticios saludables. Es especialmente valioso que esta herramienta esté adaptada a la cultura local, ya que permite integrar alimentos típicos de distintas regiones, como los de Chiapas, sin comprometer el equilibrio nutricional.

Durante la adolescencia, etapa caracterizada por importantes cambios físicos y metabólicos, es fundamental mantener un adecuado equilibrio en el consumo de energía. Una dieta normocalórica que proporcione las calorías necesarias sin excesos ni carencias permite cubrir las demandas del crecimiento y desarrollo sin fomentar el sobrepeso ni la desnutrición. Esto cobra particular relevancia en un contexto en el que los hábitos alimentarios poco saludables y el sedentarismo son cada vez más frecuentes. Fomentar la conciencia nutricional desde edades tempranas resulta esencial para promover una mejor calidad de vida, especialmente entre las poblaciones jóvenes.

Dieta Normocalorica

Características:

- Cubre el requerimiento energético diario (ni en exceso ni en déficit).
- Se calcula con base en el gasto energético basal + actividad física.
- Mantiene el peso corporal estable.
- Incluye todos los grupos del Plato del Buen Comer:
 - Verduras y frutas
 - Cereales (preferentemente integrales)
 - Leguminosas y alimentos de origen animal

EJEMPLO DE DIETA NORMOCALORICA PARA UN ADOLESCENTE CON ALIMENTOS DE LA REGIÓN

1. Desayuno; 2 molletes de frijol y queso (~550 kcal)

- 1 bolillo integral, cortado a la mitad
- Untado con 1/2 taza de frijol refrito sin grasa
- Cubierto con 2 cdas de queso fresco rallado y gratinado ligeramente
- 1 taza de mango en cubos
- 1 vaso de agua de sandia sin endulzar

Ricos en proteína vegetal, calcio, fibra y vitaminas antioxidantes

2. Comida; Plato completo con carne magra y ensalada variada (~750 kcal)

- 1 taza de arroz blanco cocido con cubos de zanahoria
- 120 g de carne de res cocida; bistec a la plancha (Preparada con ajo, tomate natural y hierbas)
- 1 taza de ensalada fresca (lechuga, jícama, pepino, jitomate) con:
 - Jugo de limón
- 1 tortilla de maíz
- 1 vaso de agua de limón con hierbabuena, sin azúcar

Fuente de hierro, vitamina C, proteína animal y vegetales variados.

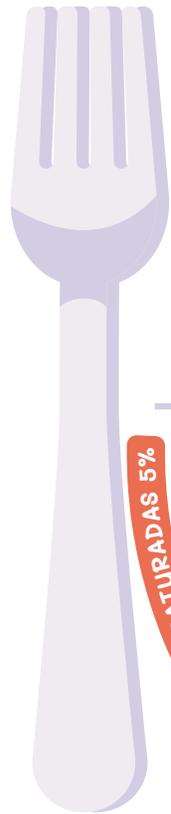
3. Cena: Tacos de vegetales + fruta ligera (~600 kcal)

- 2 tacos suaves con tortillas de maíz, rellenos de:
 - 1/2 taza de calabaza, champiñones y cebolla salteados en sartén sin aceite
 - 1 cda de queso fresco rallado
 - Pico de gallo al gusto
- 1 taza de ensalada de papaya con amaranto
- 1 taza de infusión natural de hoja de limón o manzanilla sin azúcar

Cena ligera, alta en fibra, con buenas fuentes de vitaminas y proteína moderada.

Plato del Buen Comer

ADAPTADO A CHIAPAS



FRUTAS Y VERDURAS 50%



GRASAS SATURADAS 5%



GRANOS Y CERALES 22%

ORIGEN ANIMAL 8%

LEGUMINOSAS 15%

Conclusión

Desde una perspectiva médica e integradora, promover una alimentación adecuada durante la adolescencia no solo implica la prevención de enfermedades, sino también el fomento de un desarrollo físico, mental y emocional equilibrado. En esta etapa, en la que se consolidan muchos hábitos que perdurarán en la adultez, resulta esencial aprovechar la riqueza nutricional que ofrecen los alimentos locales. En regiones como Chiapas, la diversidad de productos naturales frutas, verduras, leguminosas, cereales y proteínas tradicionales no solo permite construir una dieta completa y balanceada, sino que también refuerza el vínculo con la identidad cultural y el entorno comunitario.

La inclusión de estos alimentos dentro de una dieta normocalórica contribuye directamente al bienestar integral del adolescente: mejora su rendimiento escolar, su energía diaria, su salud emocional y su autoestima. Desde el ámbito de la salud, es necesario valorar, difundir y adaptar estas alternativas alimentarias regionales, impulsando estrategias accesibles, respetuosas con la diversidad y sostenibles a largo plazo. Alimentarse de forma adecuada no debe ser un privilegio, sino un derecho, y reconocer el valor de lo local representa un paso clave hacia la construcción de sistemas de salud más justos, inclusivos y culturalmente sensibles. Con frecuencia se olvida que la salud comienza mucho antes de ingresar a un hospital. Comienza en el hogar, en la cocina, en los mercados locales y en los alimentos que se cultivan cerca. Orientar a un adolescente hacia una buena alimentación no siempre requiere fórmulas complejas, sino más bien acercarlo a lo que la tierra ya ofrece: productos frescos, accesibles y cargados de significado cultural.

Bibliografía

- M, L. F. G., Mercedes, R. R., & Teresa, M. S. M. (2009, July 1). Nutrición en el desarrollo puberal. Necesidades energéticas y valoración clínica de su cumplimiento en el paciente diabético. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-humana-dietetica-283-articulo-nutricion-desarrollo-puberal-necesidades-energeticas-valoracion-clinica-13142118>
- Mi, O. A. (2002, October 15). la nutrición enteral. *Medicina Integral*. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-lanutricion-enteral-13038580>
- World Health Organization: WHO. (2020, April 29). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>