

**Universidad del Sureste
Campus Comitán
MEDICINA HUMANA**

Alumno:

Esthephany Michelle Rodriguez López

Materia:

**Plato del buen comer
CRECIMIENTO Y DESARROLLO BIOLOGICO**

Grado: 7 Grupo: A

Comitán de Domínguez a 29 de mayo del 2025

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS

PLATO DEL BUEN COMER

- Calabaza
- Calabaza
- Yuca
- Camote:
- Malanga
- Chile:
- Chayote
- Jitomate
- Tomatillo
- papa
- col



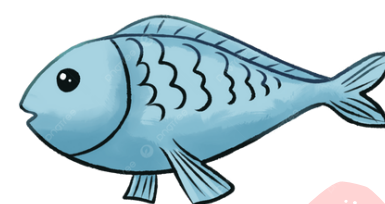
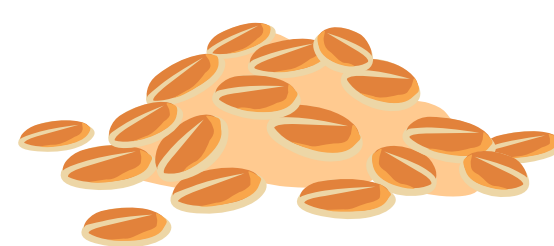
- Guanábana:
- Rambután
- Pitaya
- Mango
- Papaya
- Plátano
- Cacao
- Nanche
- Marañón

- Maíz
- Arroz
- Frijol
- Avena
- Centeno
- Trigo
- Cebada



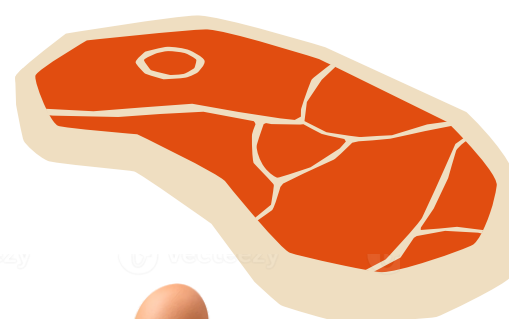
Cereales

Elige granos enteros o granos menos procesados.



Origen animal

Elige proteínas saludables.



DESAYUNO

HUEVITOS CON EJOTE + VASO DE AGUA DE FRUTA NATURAL SIN AZUCAR

2 huevitos con ejotes revueltos

2 tortillas de maíz

1 plátano picado con miel natural

1 vaso de agua sin o poca azucar



COMIDA

POLLO EN MOLE CHIAPANECO CON ARROZ Y ENSALADA

- 1 PIEZA DE POLLO MEDIANA (MUSLO O PECHUGA) CON MOLE CASERO (HECHO CON CHILE, CACAO, CANELA, AJONJOLÍ, PLÁTANO MACHO)
- $\frac{3}{4}$ TAZA DE ARROZ BLANCO O INTEGRAL
- 2 TORTILLAS DE MAIZ
- ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, JÍCAMA Y ZANAHORIA CON LIMÓN
- 1 VASO DE AGUA DE JAMAICA SIN AZÚCAR



CENA

TOSTADAS LIGERAS DE FRIJOL CON QUESO Y ENSALADA FRESCA

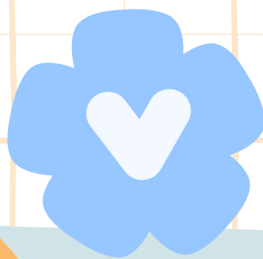
- 2 TOSTADAS DE MAÍZ
- UNTADAS CON FRIJOL NEGRO COCIDO
- ESPOLVOREADAS CON QUESO FRESCO
- SALSA VERDE
- ACOMPAÑADAS CON BASTONES DE JÍCAMA, PEPINO Y ZANAHORIA
- 1 TAZA DE TÉ DE LIMON





INTRODUCCIÓN

Una alimentación adecuada es fundamental para mantener la salud, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. En este contexto, la dieta normocalórica y el Plato del Bien Comer son herramientas clave para promover hábitos alimenticios equilibrados. La dieta normocalórica se caracteriza por aportar la cantidad exacta de calorías que el cuerpo necesita, sin excesos ni deficiencias, mientras que el Plato del Bien Comer es una guía visual desarrollada en México para fomentar una alimentación variada y saludable. Ambos conceptos, cuando se aplican de manera conjunta, ofrecen una base sólida para mejorar la nutrición de la población.



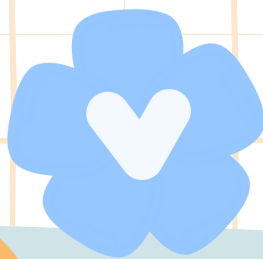


DESARROLLO

La dieta normocalórica busca satisfacer los requerimientos energéticos diarios de cada persona, los cuales dependen de factores como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y el estado de salud. Su objetivo es mantener un equilibrio entre la ingesta y el gasto energético, lo que contribuye a conservar un peso corporal saludable y prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

Por otro lado, el Plato del Bien Comer, creado por la Secretaría de Salud de México, es una herramienta educativa que promueve una alimentación balanceada. Se divide en tres grupos principales: frutas y verduras; cereales; y leguminosas y alimentos de origen animal. Esta representación facilita la comprensión de cómo combinar los alimentos adecuadamente, fomenta la variedad y ayuda a evitar deficiencias nutricionales (Secretaría de Salud, 2010).

Combinar una dieta normocalórica con los lineamientos del Plato del Bien Comer permite no solo cubrir las necesidades energéticas del organismo, sino también asegurar una adecuada distribución de nutrientes esenciales como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Esta sinergia es especialmente importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y en la promoción de estilos de vida saludables desde edades tempranas.

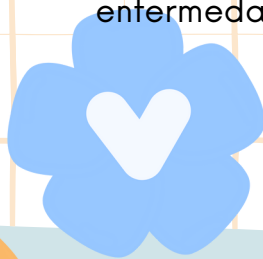




CONCLUSION

La dieta normocalórica y el Plato del Bien Comer son pilares fundamentales para una nutrición adecuada. Su aplicación conjunta favorece el equilibrio energético y nutricional, lo que se traduce en beneficios para la salud individual y colectiva. Promover su conocimiento y práctica en la población general, especialmente desde el entorno escolar y familiar, es una estrategia eficaz para mejorar los hábitos alimenticios y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación. Por lo tanto, es esencial que profesionales de la salud, educadores y autoridades continúen impulsando estas herramientas como parte de una política integral de salud pública.

REFERENCIAS

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Alimentación saludable.
- Secretaría de Salud. (2010). El Plato del Bien Comer. Gobierno de México.
- Flores-Huerta, S. (2018). Guías alimentarias y su papel en la prevención de enfermedades crónicas. Revista de Endocrinología y Nutrición
- 
- 
- 