

**Universidad del Sureste
Campus Comitán
MEDICINA HUMANA**

Alumno:

Orlando Gamaliel Mendez Velazco

Materia:

Crecimiento y desarrollo biológico

Grado: 7 Grupo: A

Comitán de Domínguez a 30 de mayo del 2025

Introducción

El Plato del Buen Comer es una herramienta gráfica y educativa desarrollada en México como parte de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, con el objetivo de promover una alimentación correcta entre la población. Representa de forma sencilla y clara los grupos de alimentos esenciales y la proporción en la que deben consumirse para mantener una dieta equilibrada, saludable y adecuada a las necesidades del cuerpo humano. Está dividido en tres grupos principales:

1. Frutas y verduras
2. Cereales
3. Leguminosas y alimentos de origen animal

El Plato del Buen Comer es fundamental porque:

- Promueve hábitos alimenticios saludables, previniendo enfermedades como la obesidad, diabetes e hipertensión.
- Educa a la población sobre cómo combinar los alimentos de manera balanceada.
- Fomenta el consumo de alimentos naturales y variados, reduciendo la ingesta de productos ultraprocesados.
- Ayuda a tomar decisiones informadas sobre la alimentación diaria.

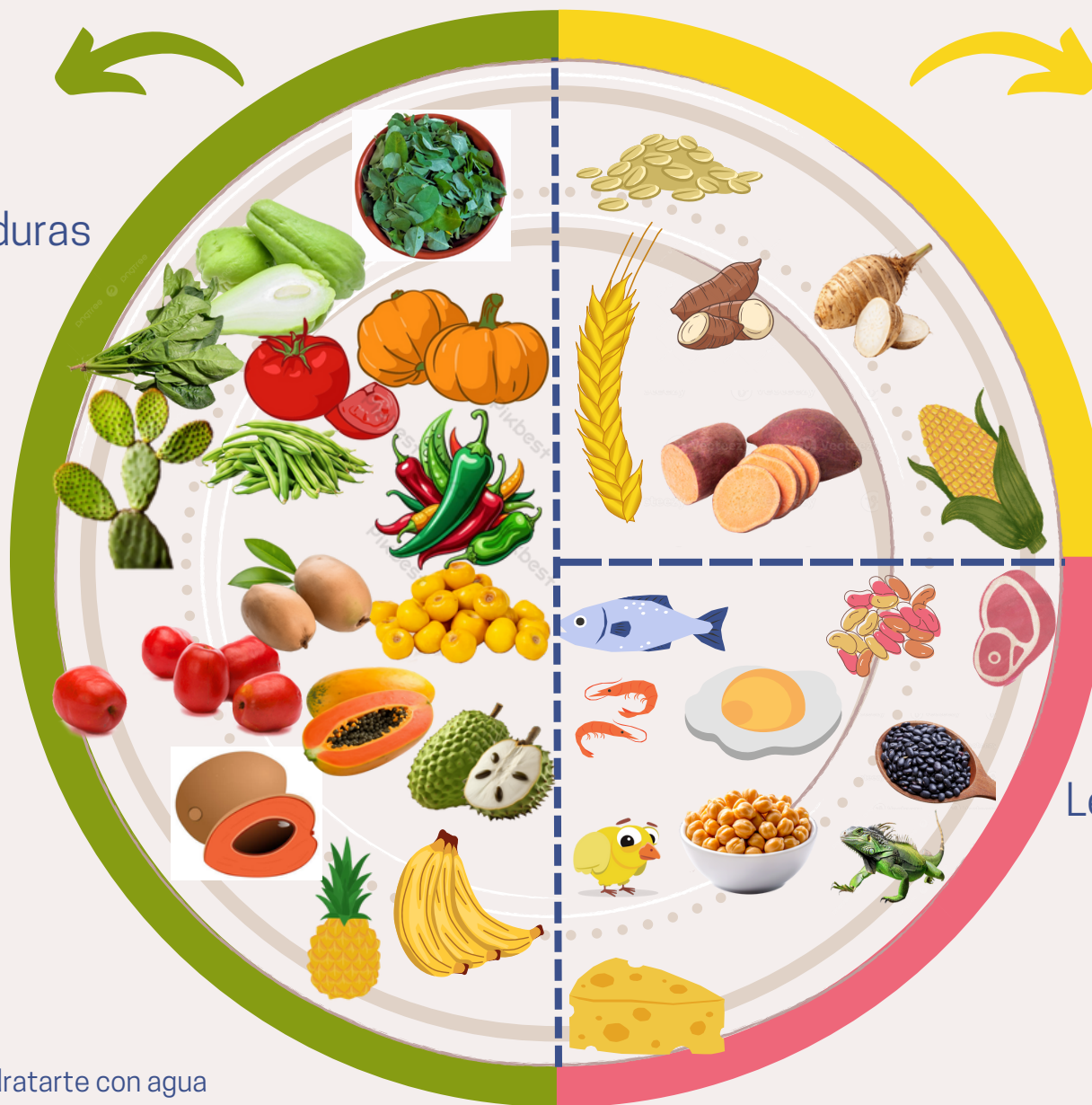
PLATO DEL BUEN COMER

Frutas y verduras

- Chipilín
- Chayote
- Hierba santa
- Calabaza
- Quelites
- Espinaca local
- Chaya
- Ejote
- Mango ataulfo
- Papaya
- Plátano
- Guanábana
- Mamey
- Zapote
- Piña
- Nance



No olvides hidratarte con agua



Cereales

- Maíz
- Arroz
- Camote
- Avena
- Trigo
- Yuca
- Malanga

Leguminosas y origen animal

- Frijoles
- Lentejas
- Huevos de rancho
- Pollo de patio
- Pescado de río o de la costa
- Queso fresco artesanal
- Garbanzo

DESARROLLO

Una dieta normocalórica es aquella que proporciona la cantidad justa de calorías que el cuerpo necesita diariamente para mantener su peso corporal actual y realizar sus funciones fisiológicas sin causar ganancia ni pérdida de peso.

La cantidad de calorías necesarias varía según:

- Edad
- Sexo
- Nivel de actividad física
- Estado fisiológico (embarazo, lactancia, enfermedades, etc.)

El Plato del Buen Comer es una guía visual de calidad y equilibrio alimentario, mientras que la dieta normocalórica se enfoca en la cantidad adecuada de energía (calorías). Para lograr una dieta normocalórica usando el Plato del Buen Comer, se deben considerar las porciones de cada grupo de alimentos y ajustar las cantidades según las necesidades individuales.

- Una dieta puede estar bien equilibrada en grupos de alimentos pero ser hipercalórica (si se consume en exceso), o hipocalórica (si es insuficiente).
- El uso adecuado del Plato del Buen Comer facilita la construcción de una dieta normocalórica si se acompañan con porciones adecuadas y control en la preparación (por ejemplo, evitando frituras y azúcares añadidos).

DESAYUNO

- *Huevos revueltos con chipilín o chaya*
- *2 tortillas de maíz*
- *Te de manzanilla*
- *1 taza de papaya y plátano*



COMIDA

- *Sopa de verduras con chipilín y calabaza*
- *3 tortillas de maíz hechas a mano*
- *Agua natural de tamarindo*
- *Brochetas de sandia*



CENA

QUESADILLAS DE MAIZ CON QUESO ARTESANAL Y NOPAL ASADO

- *Nopal asado en comal con jitomate*
- *Queso fresco artesanal*
- *2 tortillas de maíz*
- *Aguacate en rodajas*
- *Agua de limón*



conclusion

El Plato del Buen Comer y la dieta normocalórica son dos pilares fundamentales en la educación nutricional y la promoción de la salud. Mientras el primero ofrece una guía visual clara sobre los grupos de alimentos que deben conformar una alimentación equilibrada, la segunda se encarga de asegurar que esa alimentación sea adecuada en cantidad energética para satisfacer las necesidades individuales sin generar desequilibrios como el sobrepeso, la obesidad o la desnutrición.

Una dieta normocalórica, basada en los principios del Plato del Buen Comer, no solo garantiza el aporte necesario de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas), sino también de micronutrientes esenciales (vitaminas y minerales), lo que favorece el buen funcionamiento del organismo. Esta combinación permite mantener un estado nutricional óptimo, mejorar el rendimiento físico y mental, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir múltiples enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer.

Además, el uso del Plato del Buen Comer contribuye a crear conciencia en la población sobre la importancia de una alimentación variada, suficiente y balanceada. Enseña a seleccionar y combinar adecuadamente los alimentos, a moderar el consumo de productos ultraprocesados, y a adoptar prácticas más saludables como el consumo de agua natural, la actividad física regular y la preparación casera de los alimentos.

Por otra parte, seguir una dieta normocalórica implica conocer las propias necesidades energéticas y adaptar las porciones y la frecuencia de los alimentos de acuerdo con la edad, sexo, nivel de actividad física y estado de salud. Por ello, resulta crucial complementar el uso del Plato del Buen Comer con la orientación de profesionales en nutrición que puedan personalizar las recomendaciones.

REFERENCIAS

Secretaría de Salud. (2010). Plato del bien comer. Gobierno de México.

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

Nuevas guías alimentarias para la población mexicana y el Plato del Bien Comer.