



LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA



Dra. Montserrat Sthephanie Bravo Bonifaz

Arturo Rodriguez Ramos

Dieta normo-calórica

Crecimiento y desarrollo biológico

Séptimo semestre

“A”



Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de mayo del 2025

Introducción

El Plato del Buen Comer y la Dieta Normocalórica: Elementos Clave para una Alimentación Saludable La alimentación es uno de los pilares fundamentales para mantener un estado de salud óptimo. En este contexto, el Plato del Buen Comer, herramienta educativa desarrollada en México con base en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, se presenta como una guía visual y práctica que busca promover hábitos alimenticios adecuados, equilibrados y sostenibles en la población. Esta herramienta no solo enseña cómo distribuir los grupos de alimentos, sino que también fomenta la variedad, la moderación y la suficiencia nutricional. Uno de los enfoques más utilizados al implementar el Plato del Buen Comer en la vida diaria es a través de la dieta normocalórica, que consiste en una alimentación con un aporte energético equilibrado, es decir, que cubre las necesidades calóricas de una persona sin excederlas ni disminuirlas. Esta dieta está diseñada para mantener el peso corporal estable, proporcionando todos los nutrientes esenciales en las cantidades adecuadas, según las características individuales como edad, sexo, nivel de actividad física y estado fisiológico. Para que una dieta normocalórica cumpla con los requisitos necesarios y sea realmente saludable, debe garantizar varios principios fundamentales: suficiencia, equilibrio, variedad, adecuación e inocuidad. Estos criterios aseguran que la alimentación no solo cubra las necesidades energéticas, sino que también proporcione proteínas, vitaminas, minerales, grasas y carbohidratos en proporciones adecuadas. En este punto, el Plato del Buen Comer actúa como un recurso fundamental para guiar las elecciones alimenticias dentro de una dieta normocalórica, al dividir los alimentos en tres grandes grupos: frutas y verduras, cereales, y leguminosas y alimentos de origen animal. Desde un punto de vista práctico, aplicar el Plato del Buen Comer en una dieta normocalórica implica seleccionar porciones adecuadas de cada grupo de alimentos, considerando tanto la calidad como la cantidad. Por ejemplo, un platillo equilibrado podría incluir arroz integral (cereal), frijoles (leguminosa) y ensalada de vegetales frescos (frutas y verduras), acompañado con una porción moderada de proteína magra como pollo o pescado. Es importante evitar los excesos, especialmente de azúcares simples, grasas saturadas y sodio, elementos que no están representados en el Plato del Buen Comer, ya que no forman parte de una alimentación saludable. Otro aspecto clave es la personalización de la dieta normocalórica, ya que cada individuo tiene requerimientos distintos. Una persona sedentaria tendrá un gasto calórico menor que alguien que realiza actividad física intensa diariamente, por lo tanto, aunque ambos puedan seguir el mismo modelo del Plato del Buen Comer, las porciones y la frecuencia de los alimentos deberán ajustarse. Aquí radica la importancia de la educación nutricional y, en algunos casos, del acompañamiento de profesionales en nutrición para asegurar una planificación adecuada. Además, una dieta normocalórica basada en el Plato del Buen Comer también debe responder a factores sociales, culturales y económicos. Por ejemplo, es fundamental considerar la disponibilidad de alimentos en la región, los hábitos alimenticios tradicionales, el poder adquisitivo de las familias y hasta las creencias o restricciones religiosas. Estos elementos influyen en la selección, preparación y consumo de los alimentos, y deben ser tomados en cuenta para garantizar una adherencia sostenida a largo plazo.

Introducción 2: Enfoque educativo-comunitario

La dieta normocalórica es un modelo de alimentación que busca mantener un equilibrio entre las calorías ingeridas y las gastadas diariamente, promoviendo así un estado de salud óptimo sin alterar el peso corporal. Este tipo de dieta representa una alternativa viable en programas de educación nutricional comunitaria, donde el objetivo es fomentar hábitos alimentarios saludables en poblaciones sin requerimientos especiales de ganancia o pérdida de peso. Además, la dieta normocalórica facilita la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, al enseñar a la población general a identificar porciones adecuadas y a diversificar su ingesta de nutrientes dentro de un marco calórico adecuado a su estilo de vida.

Desayuno:

2 huevos con 1 vaso de Agua de Jamaica

Comida:

1 plato de frijoles con Agua de temporada

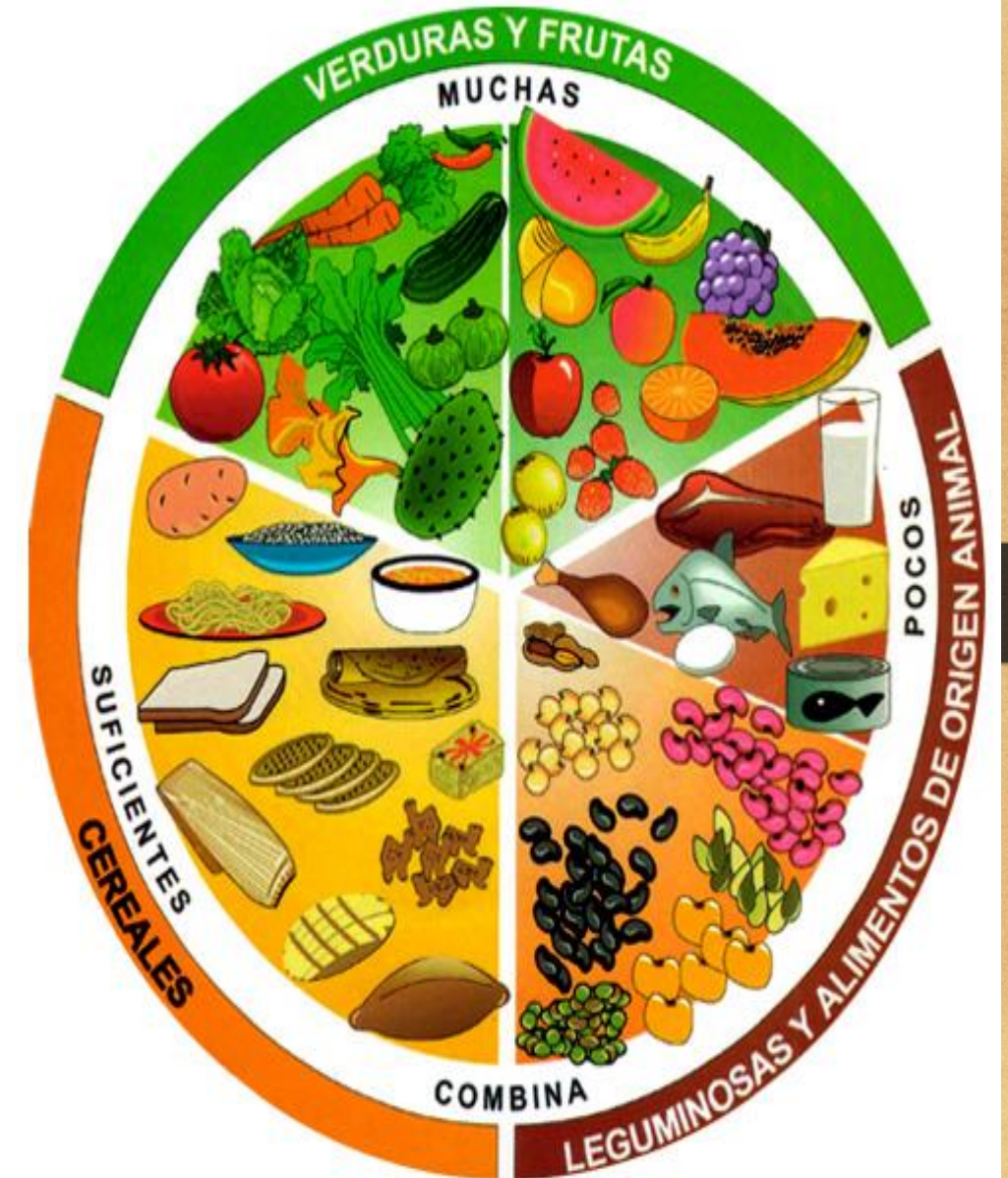
Postre: una taza de fruta de temporada sin adimentos

Cena:

1 Vaso de Café y 2 panes Regionales

Bibliografía (Introducción 2):

1. Fundación Española de la Nutrición. (2021). *Guía para una alimentación saludable*. FEN. <https://www.fen.org.es>
2. González, M. E., & Rojas, P. (2019). Estrategias de intervención nutricional en contextos comunitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(4), 364–371. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000400364>
3. Ministerio de Salud de México. (2020). *Guía de orientación alimentaria para población mexicana*. Secretaría de Salud.



Conclusión

- En conclusión, el Plato del Buen Comer, como herramienta educativa, representa una estrategia eficaz para estructurar una dieta normocalórica que cumpla con los requisitos nutricionales básicos de la población. Aplicado correctamente, permite una alimentación balanceada, culturalmente aceptada y sostenible en el tiempo. Es indispensable seguir promoviendo su uso, junto con una educación alimentaria integral, para mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación y fomentar una relación saludable con la comida. Así, se construyen los cimientos para una salud integral, desde la infancia hasta la vejez.