

Materia:

Crecimiento y Desarrollo

Nombre del trabajo:

**Plato del bueno comer y Dieta
normocalorica**

Zury Evelyn Morales Aguilar

Grupo: 7'A

Docente:

Dra. Bravo Bonifaz Montserrat

Sthephanie

Comitán de Domínguez Chiapas 27-mayo-2025

INTRODUCCIÓN

La alimentación balanceada es un pilar fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. En este sentido, la dieta normocalórica —aquella que proporciona la cantidad exacta de calorías que el cuerpo necesita diariamente según la edad, el sexo, el nivel de actividad física y el estado de salud— juega un papel crucial en la promoción del bienestar. En México, y particularmente en estados como Chiapas, donde la diversidad cultural y alimentaria es vasta, resulta especialmente importante adaptar las recomendaciones nutricionales a las costumbres locales. El Plato del Bien Comer, herramienta educativa creada por la Secretaría de Salud, busca orientar a la población mexicana hacia decisiones alimenticias más saludables a través de una representación visual sencilla y práctica. Esta guía, junto con una dieta normocalórica, puede ser fundamental para mejorar los hábitos alimenticios en comunidades chiapanecas, respetando sus tradiciones culinarias y aprovechando los productos locales como el maíz, los frijoles, las verduras y frutas de la región. Una dieta normocalórica está diseñada para cubrir las necesidades energéticas de una persona sin caer en excesos ni deficiencias. Esto significa que la cantidad de calorías consumidas es igual a la que el cuerpo utiliza en sus funciones diarias y en la actividad física. Este tipo de alimentación es clave para mantener un peso corporal saludable y prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión y la obesidad, que han ido en aumento en México, incluso en zonas rurales como Chiapas. En Chiapas, muchas familias aún conservan hábitos alimenticios tradicionales, lo cual representa una oportunidad para promover una dieta normocalórica basada en productos locales. Alimentos como el maíz, los frijoles, el plátano, el chile, el café y una amplia variedad de frutas y verduras propias de la región, ofrecen los nutrientes necesarios para conformar una dieta equilibrada, sabrosa y culturalmente apropiada.

PLATO DE BUEN COMER

“DIETA NORMOCALORICA”



DIETA NORMOCALORICA 3 TIEMPOS

Desayuno (*600 kcal)



- 1 taza de leche con fresa al licuar (200ml)
- Omellete de ½ huevos con tomate y espinacas
- 3 frutas picadas (plátano, papaya y melón)
- Vaso de agua/ o fruta a consideración

Comida (*900 kcal)



- 1 taza de frijol o arroz
- 100 g de pechuga de pollo a la plancha o carne magra (res o cerdo sin grasa)
- 1 taza de ensalada verde con jitomate, pepino y aderezo bajo en grasa
- 1/2 aguacate
- 1 tortilla de maíz o 1 rebanada de pan integral
- 1 vaso de agua de fruta natural sin azúcar añadida

Cena (*500 kcal)



- 1 sándwich integral con:
- 1 rebanada de jamón de pavo
- Lechuga, jitomate, aguacate
- Queso panela o fresco bajo en grasa
- 1 vaso de leche sin azúcar
- 1 fruta fresca (manzana o papaya)

Recomendación: tomar 1 a 2 litros de agua durante el día
E incluir colaciones

CONCLUSIÓN:

El **Plato del Bien Comer** es una herramienta educativa creada en México para promover hábitos alimenticios saludables. Su principal objetivo es enseñar, de manera sencilla y visual, cómo llevar una alimentación equilibrada, variada y suficiente. **Fomenta el equilibrio nutricional:** Promueve el consumo adecuado de los tres grupos de alimentos —**verduras y frutas, cereales, y leguminosas y alimentos de origen animal**— en proporciones saludables. **Incentiva la variedad:** Recomienda incluir alimentos distintos cada día, evitando la monotonía alimentaria y garantizando un aporte diverso de nutrientes. **Orienta hacia mejores decisiones alimenticias:** Ayuda a identificar excesos (grasas, azúcares, procesados) y a reducir su consumo, fomentando una dieta más natural y menos industrializada. **Contribuye a la prevención de enfermedades:** Al promover una alimentación saludable, ayuda a reducir el riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión y otros padecimientos crónicos. **Se adapta a las costumbres locales:** Está diseñado con base en la alimentación típica mexicana, lo que lo hace más accesible y aplicable en la vida diaria. **El Plato del Bien Comer es una guía práctica para mantener una alimentación sana y balanceada**, ideal para todas las edades y fácil de aplicar en casa, la escuela o el trabajo. **Mantiene el equilibrio energético**, lo cual es esencial para conservar un peso saludable y un adecuado funcionamiento del organismo. Es ideal para personas que **no buscan ni subir ni bajar de peso**, sino mantenerse estables mientras siguen una alimentación equilibrada. Debe incluir **todos los grupos de alimentos:** proteínas, carbohidratos, grasas saludables, frutas y verduras, distribuidos de manera balanceada. Favorece la **prevención de enfermedades crónicas**, al evitar tanto el sobrepeso como la desnutrición. la dieta normocalórica es una base fundamental para una vida saludable, especialmente importante durante etapas de crecimiento como la adolescencia, donde las necesidades nutricionales son mayores y el equilibrio es clave para el desarrollo físico y mental.

BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.laborsadelcorredor.com/tipos-de-dieta-hipocalorica-normocalorica-e-hipercalorica/amp/>
- <https://myatleta.com/dieta-normocalorica-manten-tu-peso-y-rendimiento/>
- [https://difchiapas.gob.mx/docs/Normatividad/1043/plato-del-bien-comer-regional.pdf?Sat%20May%2017%2025%2017:00:00%20GMT-0700%20\(Pacific%20Daylight%20Time\)](https://difchiapas.gob.mx/docs/Normatividad/1043/plato-del-bien-comer-regional.pdf?Sat%20May%2017%2025%2017:00:00%20GMT-0700%20(Pacific%20Daylight%20Time))