



Plato del buen comer

Alexa Avendaño Trujillo

Dieta normocalorica

7 "A"

Crecimiento y desarrollo biológico

Dra. Montserrat Stephanie Bravo Bonifaz

Comitán de Domínguez Chiapas

30 de mayo 2025

INTRODUCCIÓN

La alimentación es uno de los pilares fundamentales para el desarrollo físico, mental y social del ser humano. Una dieta equilibrada no solo proporciona la energía necesaria para realizar las actividades diarias, sino que también contribuye a la prevención de enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y otros padecimientos crónico-degenerativos que afectan a gran parte de la población. En este contexto, el *Plato del Buen Comer* se presenta como una herramienta gráfica y educativa diseñada por las autoridades de salud en México, con el fin de orientar a la población hacia una alimentación correcta, saludable y sostenible.

El *Plato del Buen Comer* forma parte de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, la cual establece los criterios básicos para una alimentación saludable y promueve el conocimiento y adopción de mejores hábitos alimenticios. A través de una imagen clara y colorida, este modelo divide los alimentos en tres grandes grupos: **frutas y verduras**, **cereales**, y **leguminosas y alimentos de origen animal**. Cada grupo está representado en proporciones que indican la frecuencia y cantidad recomendadas para su consumo diario, destacando la importancia de la variedad, el equilibrio y la moderación.

Además de orientar en la elección de los alimentos, el *Plato del Buen Comer* también refuerza otros principios importantes, como la importancia de combinar adecuadamente los grupos alimenticios, mantener una hidratación adecuada y evitar el consumo excesivo de grasas, azúcares y sal. Esta guía se utiliza en escuelas, centros de salud y campañas públicas, siendo un recurso fundamental para promover la educación nutricional en todos los sectores de la sociedad.

DIETA NORMOCALORICA

Nombre: Ingris Santiago Osorio

Edad: 24 años

Sexo: 24 años

Desayuno

- 4 quesadillas de tortillas de maíz con queso panela
- 1 taza de fruta (manzana, sandía o fresa) acompañar con miel
- 1 taza de café o agua pura

Comida

- 150 gr de prechuga de pollo a la plancha
- 150 gr de papa asada o camote
- 100 gr de arroz
- Agua de fruta (limonada, tamarindo o piña)

Cena

- 150 gr de atún, 1 taza de pico de gallo, 1/2 de aguacate acompañar con un sobre de tostadas salmas
- Tomar café o agua pura

CONCLUSIÓN

El *Plato del Buen Comer* es una herramienta fundamental para promover una alimentación adecuada y equilibrada, especialmente en un contexto donde las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta están en aumento. Esta guía permite a las personas identificar y seleccionar los alimentos que deben consumir diariamente, fomentando la variedad y el equilibrio en las porciones. Su aplicación práctica contribuye a mejorar la salud, prevenir el sobrepeso, la obesidad y otras afecciones metabólicas, promoviendo desde la infancia hábitos que perduren a lo largo de la vida.

Por su parte, las dietas normocalóricas —aquellas que aportan la cantidad de energía exacta que una persona necesita de acuerdo con su edad, sexo, peso, estatura y nivel de actividad física— son esenciales para mantener un peso corporal adecuado y una buena salud general. Estas dietas, cuando se basan en las recomendaciones del *Plato del Buen Comer*, permiten un aporte adecuado de nutrientes sin excesos ni deficiencias calóricas, lo cual resulta clave en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

La integración de ambas estrategias, tanto educativas como nutricionales, refuerza la importancia de adoptar un enfoque preventivo y sostenible en la alimentación. Fomentar el conocimiento y aplicación del *Plato del Buen Comer*, junto con la planificación de dietas normocalóricas personalizadas, debe ser una prioridad en políticas de salud pública y en programas educativos enfocados al bienestar nutricional.

BIBLIOGRAFÍAS

- Secretaría de Salud. (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Alimentación saludable.
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2016). Estado de la nutrición en México: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición.

Plato del bien comer

