



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
MEDICINA HUMANA
CAMPUS COMITAN**



TEMA:

PLATO DEL BUEN COMER; DIETA NORMOCALORICA

MATERIA:

CRECIMIENTO Y DESARROLLO BIOLOGICO

ALUMNA:

DANIELA ELIZABETH CARBAJAL DE LEÓN

GRADO Y GRUPO:

SEPTIMO "A"

DOCENTE:

DRA. MONTSERRAT STHEPHANIE BRAVO BONIFAZ

Introducción

Como estudiante de medicina, he llegado a comprender que una buena alimentación no solo influye en el estado físico inmediato, sino que también desempeña un papel clave en la prevención de muchas enfermedades a lo largo de la vida. En este sentido, el Plato del Buen Comer se ha convertido en una guía práctica y accesible para promover hábitos alimenticios saludables. Me parece valioso que esta herramienta esté diseñada pensando en nuestra cultura, ya que permite incorporar alimentos típicos de cada región como los de Chiapas sin perder el equilibrio nutricional.

Por otro lado, he aprendido que en la adolescencia, etapa en la que el cuerpo atraviesa cambios importantes, es fundamental mantener un balance adecuado en la cantidad de energía que se consume. Seguir una dieta normocalórica, es decir, que aporte las calorías necesarias sin excesos ni deficiencias, permite cubrir las demandas metabólicas propias del crecimiento y desarrollo, sin favorecer el sobrepeso ni la desnutrición. Esto cobra especial importancia en un contexto donde los hábitos alimentarios poco saludables y el sedentarismo están cada vez más presentes. Como futuro profesional de la salud, me parece esencial fomentar este tipo de conciencia alimentaria, tanto en mi entorno como con los pacientes que atenderé, especialmente en poblaciones jóvenes.

Dieta Normocalorica

Características:

- Cubre el requerimiento energético diario (ni en exceso ni en déficit).
- Se calcula con base en el gasto energético basal + actividad física.
- Mantiene el peso corporal estable.
- Incluye todos los grupos del Plato del Buen Comer:
 - Verduras y frutas
 - Cereales (preferentemente integrales)
 - Leguminosas y alimentos de origen animal

EJEMPLO DE DIETA NORMOCALORICA PARA UN ADOLESCENTE CON ALIMENTOS DE LA REGIÓN

1. Desayuno; 2 molletes de frijol y queso (~550 kcal)

- 1 bolillo integral, cortado a la mitad
- Untado con 1/2 taza de frijol refrito sin grasa
- Cubierto con 2 cdas de queso fresco rallado y gratinado ligeramente
- 1 taza de mango en cubos
- 1 vaso de agua de sandía sin endulzar

Ricos en proteína vegetal, calcio, fibra y vitaminas antioxidantes

2. Comida; Plato completo con carne magra y ensalada variada (~750 kcal)

- 1 taza de arroz blanco cocido con cubos de zanahoria
- 120 g de carne de res cocida; bistec a la plancha (Preparada con ajo, tomate natural y hierbas)
- 1 taza de ensalada fresca (lechuga, jícama, pepino, jitomate) con:
 - Jugo de limón
- 1 tortilla de maíz
- 1 vaso de agua de limón con hierbabuena, sin azúcar

Fuente de hierro, vitamina C, proteína animal y vegetales variados.

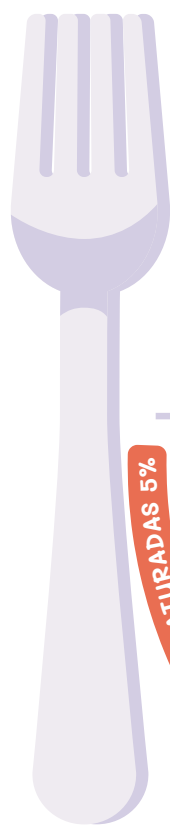
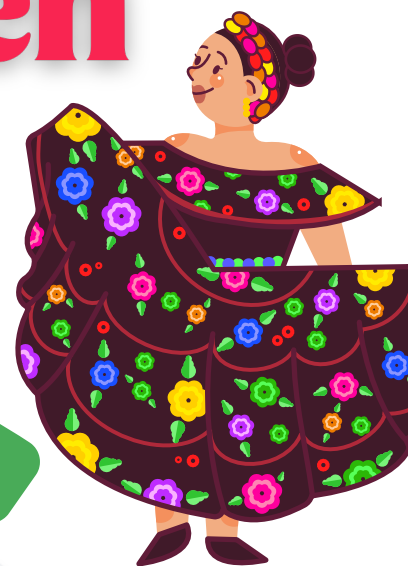
3. Cena: Tacos de vegetales + fruta ligera (~600 kcal)

- 2 tacos suaves con tortillas de maíz, rellenos de:
 - ½ taza de calabaza, champiñones y cebolla salteados en sartén sin aceite
 - 1 cda de queso fresco rallado
 - Pico de gallo al gusto
- 1 taza de ensalada de papaya con amaranto
- 1 taza de infusión natural de hoja de limón o manzanilla sin azúcar

Cena ligera, alta en fibra, con buenas fuentes de vitaminas y proteína moderada.

Plato del Buen Comer

ADAPTADO A CHIAPAS



Conclusión

Desde una mirada médica e integradora, promover una alimentación adecuada durante la adolescencia no solo significa prevenir enfermedades, sino también fomentar un desarrollo físico, mental y emocional equilibrado. En esta etapa, donde se consolidan muchos hábitos que perdurarán en la adultez, es fundamental aprovechar la riqueza nutricional que ofrecen los alimentos locales. En regiones como Chiapas, la variedad de productos naturales; frutas, verduras, leguminosas, cereales y proteínas tradicionales, no solo permite construir una dieta completa y equilibrada, sino que también fortalece el vínculo con la identidad cultural y el entorno comunitario.

Incluir estos alimentos en una dieta normocalórica contribuye de forma directa al bienestar integral del adolescente: mejora su rendimiento escolar, su energía diaria, su salud emocional y su autoestima. Desde el ámbito de la salud, tenemos la responsabilidad de valorar, difundir y adaptar estas opciones alimentarias regionales, promoviendo estrategias accesibles, respetuosas con la diversidad y sostenibles en el tiempo. Alimentarse bien no debería ser un privilegio, sino un derecho, y reconocer el valor de lo local es un paso clave para construir sistemas de salud más justos, incluyentes y culturalmente sensibles.

A veces olvidamos que la salud comienza mucho antes de llegar a un hospital. Comienza en casa, en la cocina, en los mercados locales y en los alimentos que se cultivan cerca de nosotros. Como estudiante de medicina, entiendo que orientar a un adolescente hacia una buena alimentación no siempre requiere fórmulas complejas, sino más bien acercarlo a lo que la tierra ya ofrece: productos frescos, accesibles y culturalmente significativos.

Bibliografía

- M, L. F. G., Mercedes, R. R., & Teresa, M. S. M. (2009, July 1). Nutrición en el desarrollo puberal. Necesidades energéticas y valoración clínica de su cumplimiento en el paciente diabético. Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-humana-dietetica-283-articulo-nutricion-desarrollo-puberal-necesidades-energeticas-valoracion-clinica-13142118>
- Mi, O. A. (2002, October 15). la nutrición enteral. Medicina Integral. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-lanutricion-enteral-13038580>
- World Health Organization: WHO. (2020, April 29). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>