

UDS

Nombre del Alumno: Joselin Monserrath Espinosa Flores

Nombre del profesor: Karla Saqueline Flores Aguilar

Tema: El plato del buen comer

Materia: Nutrición Clínica

Parcial: 1

Cuatrimestre: 3

Licenciatura: Enfermería general

Introducción

El plato del buen comer fue creado en México por expertos en salud y nutrición, ellos se dieron cuenta de que muchas personas no sabían como alimentarse bien, algunas comían demasiada comida chatarra, otras casi no comían frutas ni verduras, y muchas personas comenzaron a enfermarse por no tener una buena alimentación, por eso, el gobierno mexicano hizo este dibujo, para poder formar platillos todos los días. Este plato está dividido en tres partes, como si fuera una pizza en 3 rebanadas, cada una de estas partes representa un grupo de alimentos que necesitamos comer como las frutas y verduras, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal.

El plato del buen comer también nos recuerda que no debemos comer en exceso y que es bueno variar los alimentos para no aburrirnos y obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita. También nos dice que debemos beber suficiente agua, evitar refrescos y movernos todos los días, porque la actividad física también es parte de una vida saludable.

Plato del buen comer

El objetivo del Plato del buen comer es guiar a la población hacia una alimentación equilibrada y saludable, promoviendo la elección de alimentos de todos los grupos y en proporciones adecuadas. NOM-043-SSA1-2012.

Grupos de Alimentos

- Verduras y frutas
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas y alimentos de origen animal

Verduras son un grupo de alimentos de origen vegetal y suelen contener un bajo contenido calórico. **Espinaca** es color verde en forma de hojas, **zanahoria** es color naranja, crece en la tierra y tiene raíces, **Brócoli** es una flor con protuberancias color verde, **Apio** es un tallo color verde con blanco, **Lechuga** es una flor con hojas color verde, **coliflor** es una planta con protuberancias color blanco con hojas verdes.

Frutas son ciertas plantas generalmente dulces o ácidas. Se desarrollan a partir de la flor de la planta y en la mayoría de los casos contienen semillas. **Manzana** es dulce, color rojo por fuera y blanca por dentro y crece en un árbol, **Plátano** es color amarillo por fuera por su textura y blanco y blando por dentro. **Naranja** tiene una cascara dura por fuera color naranja y por dentro igual con sabor ácido. **Fresa** es color roja con semillas por fuera sabor dulce-ácido, **Uva** tiene una cascara dura por fuera color amarillo con sabor dulce, **Uva** son pequeños frutos que vienen en racimos color morado con sabor dulce.

Cereales son plantas que se cultivan principalmente por sus semillas comestibles como el trigo son hojas largas y finas, con forma de lanza color amarillo. **Aroz** es una semilla pequeña color blanco. **Maíz** son semillas que vienen del elote color amarillo o existen dos tipos, **Avena** es un tipo de semilla blanca en forma de hojuelas. **Centeno** son semillas color café.

Tubérculos son órganos vegetales generalmente subterráneos que almacenan nutrientes como la papa color amarillo y su reproducción se da a través de sus raíces, **Remolacha** es de color rojo, **Sicamoa** es color blanca, crujiente y refrescante, **Taro** es de color morado con un sabor ligeramente dulce, **Jengibre** es de color café/amarillo con sabor ligeramente amargo. **Yuca** tubérculo tropical rico en carbohidratos con sabor dulce.

Leguminosas son plantas que se caracterizan por producir frutos en forma de vaina como los frijoles color café y generalmente consumidos hervidos y guisados. **Lentijas** son vainas color café claro, **Garbanzos** son color blanco/amarillo, **Nabos** son color verde frescos y se pueden comer crudos, cocidos o asados. **Soya** rica en proteína color amarillo/verde se comen horneadas, salteadas.

Alimentos de origen animal

Proviene de una fuente animal y son una fuente importante de proteínas como la **carne** (de vaca, cerdo, pollo, etc) se recomienda comer cocida. **Pescado** incluye diferentes especies de pescado y mariscos. **Huevos** son una fuente de proteína y nutrientes.

Recomendaciones de consumo

- Porciones diarias sugeridas
- Principios de una alimentación saludable
- Combinaciones saludables

Porciones diarias sugeridas

Frutas de 2 a 3 porciones al día, equivale a 1 pieza mediana de manzana, 1 plátano y una taza de papaya o melón. **Recomendación diaria:** 200 a 250 gramos.

Verduras de 300 a 400 gramos por día. Una porción equivale a 75-100g.

Cereales y tubérculos de 150 a 300g (peso en crudo) aproximadamente 5 a 6 porciones por día.

Leguminosas de 30 a 90 gramos crudos (de una a tres porciones al día).

Alimentos de origen animal de 100 a 200 gramos en total por día.

Principios de una alimentación saludable

- **Variedad:** Incluir alimentos de los tres grupos.
- **Equilibrio:** Proporciones adecuadas entre grupos.
- **Suficiencia:** Cubrir necesidades energéticas.
- **Adecuación:** Considerar edad, sexo, peso, talla, actividad física y estado de salud.
- **Inocuidad:** Alimentos limpios, desinfectados, seguros y no contaminados.

Combinaciones Saludables

Para combinar de manera efectiva los alimentos se puede incluir en cada plato una porción de verduras, frutas, una de granos, cereales y una de proteínas. Ejemplos de combinaciones saludables:

- Verduras y frutas: Espinacas con zanahoria y manzana.
- Granos y cereales: Quinoa con tortillas integrales.
- Proteínas: Pollo a la parilla con frijoles negros.

Aportes Nutricionales

Verduras son una excelente fuente de nutrientes, incluyendo vitaminas, minerales, fibra y agua, antioxidantes, algunas son las zanahorias con vitamina A, los pimientos con vitamina C.

Frutas estas aportan vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y agua, y son una fuente muy importante de nutrientes, como la vitamina C de algunos cítricos, el potasio, el calcio y el magnesio, que ayudan a mantener la salud cardiovascular y fortalecen el SI.

Cereales son una fuente de nutrientes, incluyen carbohidratos complejos, fibra, proteínas, vitaminas del grupo B, minerales como hierro, fósforo y magnesio. También puede aportar vitaminas A, E, folato y algunos minerales como el selenio.

Habitos saludables complementarios

- Horarios regulares de comida
- Evitar el ayuno prolongado
- Educación alimentaria nutricional

Horarios regulares de comida

Los horarios recomendados pueden variar según el estilo de vida pero una estructura general saludable suele ser:

1. **Desayuno** entre 6:30 a 8:30 am ideal dentro de la primera hora tras despertar.
2. **Almuerzo** entre 12:00 y 2:00 pm una 4 a 5 horas después del desayuno.
3. **Cena** entre 6:00 y 8:00 pm lo ideal es cenar al menos 2-3 horas antes de dormir.

Y algo opcional es la merienda por ejemplo:

Merienda media mañana entre 10:00 y 11:00 am

Merienda tarde entre 4:00 y 5:30 pm

Evitar el ayuno prolongado

Para evitar los efectos negativos del ayuno prolongado, es crucial mantener una alimentación equilibrada, evitar el ayuno excesivo y buscar asesoramiento médico si se considera un régimen de ayuno intermitente pero este puede causar deshidratación, problemas digestivos, fatiga y puede afectar la salud cardiovascular o la función metabólica. Lo mejor es evitar el ayuno excesivo.

Educación alimentaria nutricional

Es el enfoque que busca mejorar los hábitos alimentarios y promover la salud a través de la información, la capacitación y el apoyo ambiental para facilitar decisiones alimentarias saludables. Este proceso se enfoca en proporcionar conocimientos, habilidades y herramientas para tomar decisiones informadas sobre qué, cuánto, cómo y por qué comer. La EAN busca que los individuos opten por hábitos alimentarios saludables que les permitan mantener una salud óptima.

Alimentos a evitar o reducir

Es aconsejable limitar o evitar alimentos procesados, ricos en azúcar, sal y grasas saturadas, así como bebidas azucaradas por ejemplo los alimentos procesados incluyendo comida rápida, productos precocinados y snacks artificiales y muchos alimentos procesados, grasas saturadas y trans, embutidos, alimentos con colorantes preservantes, carbohidratos refinados, bebidas con cafeína y alcohol y alimentos picantes.

Un ejemplo de dieta para un adulto promedio sano, basada en las recomendaciones del plato.

La tierra y viene raíces. **Brócoli** es una flor con protuberancias color verde. **Apio** es un tallo color verde con blanco. **Lechuga** es una flor con hojas color verde. **Coliflor** es una planta con protuberancias color blanco con hojas verdes. **Frutas** son ciertas plantas generalmente dulces o ácidos. Se desarrollan a partir de la flor de la planta y en la mayoría de los casos contienen semillas. **Manzana** es dulce, color rojo por fuera y blanca por dentro y crece de un árbol. **Naranja** es color amarillo por fuera por su cáscara y blanca y blanda por dentro. **Naranja** tiene una cáscara dura por fuera color naranja y por dentro igual con sabor ácido. **Fresa** es color roja con semillas por fuera sabor dulce-ácido. **Manzana** tiene una cáscara dura por fuera color amarillo sabor dulce. **Uva** son pequeños frutos que vienen en racimos color morado o sabor dulce.

Cereales son plantas que se cultivan principalmente por sus semillas comestibles como el trigo son hojas largas y finas, con forma de lanza color amarillo. **Arroz** es una semilla pequeña color blanco. **Maíz** son semillas que vienen del elote color amarillo o existen otros tipos. **Avena** es un tipo de semilla blanca en forma de hojuelas. **Centeno** son semillas color café.

Tubérculos son órganos vegetales generalmente subterráneos que almacenan nutrientes como la papa color amarillo y su reproducción se da a través de sus raíces. **Papa** es de color rojo. **Jicama** es color blanco, crujiente y refrescante. **Taro** es de color morado con un sabor ligeramente dulce. **Jengibre** es de color café/amarillo con sabor ligeramente amargo. **Yuca** tubérculo tropical rico en carbohidratos con sabor dulce.

Leguminosas son plantas que se desarrollan por producir frutos en forma de vaina como los frijoles color café y generalmente consumidos hervidos y guisados. **Lentilles** son vainas color café claro. **Garbanzos** son color blanco/amarillo. **Habas** son color verde frescas y se pueden comer crudas, cocidas o secas. **Soya** ricas en proteína color amarillo/dorado se comen hervidas, salteadas.

Alimentos de origen animal

Proviene de una fuente animal y son una fuente importante de proteínas como la carne (de vaca, cerdo, pollo, etc) se recomienda comer cocida. **Pescado** incluyendo diferentes especies de pescado y mariscos. **Huevos** son una fuente de proteína y nutrientes. **Leche y productos lácteos** incluyendo leche de vaca, cabra, yogurt, queso, manteca, etc, entre otros y en su mayoría deliciosos. **Miel** de aspecto viscoso color dorado y extremadamente dulce.

Verduras de 300 a 400 gramos por día (una porción equivale a 75-100g). **Cereales y tubérculos** de 150 a 300g (peso en crudo) aproximadamente 5 a 6 porciones por día. **Leguminosas** de 30 a 90 gramos crudos (de una a tres porciones al día). **Alimentos de origen animal** de 100 a 200 gramos en total por día.

Principios de una alimentación saludable

- **Variedad:** Incluir alimentos de los tres grupos.
- **Equilibrio:** Proporciones adecuadas entre grupos.
- **Suficiencia:** Cubrir necesidades energéticas.
- **Adecuación:** Considerar edad, sexo, peso, talla, actividad física y estado de salud.
- **Inocuidad:** Alimentos limpios, desinfectados, seguros y no contaminados.

Combinaciones Saludables

Para combinar de manera efectiva los alimentos se puede incluir en cada plato una porción de verduras, frutas, una de granos, cereales y una de proteínas. Ejemplos de combinaciones saludables:

- Verduras y frutas: Espinacas con zanahoria y manzana.
- Granos y cereales: Quinoa con tortillas integrales.
- Proteínas: Pollo a la parrilla con frijoles negros.

Aportes Nutricionales

Verduras son una excelente fuente de nutrientes, incluyendo vitaminas, minerales, fibra y agua, antioxidantes, algunas son las zanahorias con vitamina A, los pimientos con vitamina C.

Frutas estas aportan vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y agua y son una fuente muy importante de nutrientes, como la vitamina C de algunos cítricos, el potasio, el calcio y el magnesio, que ayudan a mantener la salud cardiovascular y fortalece el SI.

Cereales son una fuente de nutrientes que incluyen carbohidratos complejos, fibra, proteínas, vitaminas del grupo B y minerales como hierro, fósforo y magnesio. También puede aportar vitaminas A, E, folato y algunos minerales como el selenio.

Tubérculos son una excelente fuente de carbohidratos complejos, fibra, vitaminas (como C y B) y minerales (como potasio y hierro), vitamina A, betacaroteno, almidón y proteínas.

Leguminosas aportan una gran variedad de nutrientes, incluyendo proteínas, fibra, vitaminas y minerales, son una excelente fuente de proteínas vegetales, y ricas en fibras que ayudan a la digestión y al control de la glucosa en sangre.

Alimentos de origen animal proporcionan proteínas de alta calidad, diversos ácidos grasos esenciales, hierro, calcio, zinc, selenio, vitamina A, B12, colina y compuestos bioactivos como carnitina, creatina y taurina.

2. Almuerzo entre 12:00 y 2:00 pm una 4 a 5 horas después del desayuno.
3. Cena entre 6:00 y 8:00 pm lo ideal es cenar al menos 2-3 horas antes de dormir.
Y algo opcional es la merienda por ejemplo:
Merienda media mañana entre 10:00 y 11:00 am
Merienda tarde entre 4:00 y 5:30 pm

Evitar el ayuno prolongado

Para evitar los efectos negativos del ayuno prolongado, es crucial mantener una alimentación equilibrada, evitar el ayuno excesivo y buscar asesoramiento médico si se considera un régimen de ayuno intermitente pero este puede causar deshidratación, problemas digestivos, fatiga y puede afectar la salud cardiovascular o la función metabólica. Lo mejor es evitar el ayuno excesivo.

Educación alimentaria nutricional

Es el enfoque que busca mejorar los hábitos alimentarios y promover la salud a través de la información, la capacitación y el apoyo ambiental para facilitar decisiones alimentarias saludables. Este proceso se enfoca en proporcionar conocimientos, habilidades y herramientas para tomar decisiones informadas sobre qué, cuánto, cómo y por qué comer. La EAN busca que los individuos opten por hábitos alimentarios saludables que les permitan mantener una salud óptima.

Alimentos a evitar o reducir

Es aconsejable limitar o evitar alimentos procesados, ricos en azúcar, sal y grasas saturadas, así como bebidas azucaradas, por ejemplo los alimentos procesados incluyendo comida rápida, productos precocinados y snacks artificiales y muchos alimentos procesados, grasas saturadas y trans, embutidos, alimentos con colorantes preservantes, carbohidratos refinados, bebidas con cafeína y alcohol y alimentos picantes.

Un ejemplo de dieta para un adulto promedio sano, basada en las recomendaciones del plato del buen comer y la NOM-043-SSA2-2012. Está pensada para una dieta aproximada de 2000 kcal al día.

población hacia una
sección de alimentos
43-SSA2-2012.

Habitos saludables complementarios

- o Horarios regulares de comida
- o Evitar el ayuno prolongado
- o Educación alimentaria nutricional

Horarios regulares de comida

Los horarios recomendados pueden variar según el estilo de vida pero una estructura general saludable suele ser:

1. **Desayuno** entre 6:30 a 8:30 am ideal dentro de la primera hora tras despertar
 2. **Almuerzo** entre 12:00 y 2:00 pm una 4 a 5 horas después del desayuno
 3. **Cena** entre 6:00 y 8:00 pm lo ideal es cenar al menos 2-3 horas antes de dormir.
- Y algo opcional es la merienda por ejemplo:
- Merienda media mañana entre 10:00 y 11:00 am
 - Merienda tarde entre 4:00 y 5:30 pm

Evitar el ayuno prolongado

Para evitar los efectos negativos del ayuno prolongado, es crucial mantener una alimentación equilibrada, evitar el ayuno excesivo y buscar asesoramiento médico si se considera un régimen de ayuno intermitente pero este puede causar deshidratación, problemas

Historia del Plato del buen comer

- o Contexto de su creación
- o Características
- o Uso según la norma 043

Contexto de su creación

La historia se remota al año 2000 cuando fue creado como parte de la estrategia del gobierno mexicano para combatir la malnutrición y promover hábitos alimenticios saludables. Este instrumento gráfico fue desarrollado por la Secretaría de Salud de México. En décadas anteriores, México enfrentaba un cambio en los patrones alimentarios, con un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados y un descenso en el consumo de frutas y verduras.

Características

Se basa en las recomendaciones del sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes y está dividido en 3 grupos: Verduras y frutas, Cereales y tubérculos, Leguminosas y alimentos de origen animal. Fomenta el equilibrio, variedad y moderación.

Uso según la norma 043 establece que el Plato del buen comer debe utilizarse como una guía educativa para mejorar los hábitos alimentarios, fomentando usarlo como herramienta educativa visual, promover los principios de alimentación correcta, para la orientación de decisiones saludables como por ejemplo elegir frutas y verduras frescas diariamente y la adaptación a distintos grupos de la población.