



MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: LITZY FERNANDA DOMINGUEZ LEÓN

Nombre del Tema: PLATO DEL BIEN COMER

Nombre de la Materia: NUTRICIÓN CLÍNICA

UNIDAD: 1ra Semestre: 3ro

Nombre del profesor: KARLA JAQUEUNE FLORES ABULAR

Nombre de Licenciatura: LICENCIATURA EN ENFERMERIA

COMITAN DE DOMINGUEZ CHIS. 29 de Mayo - 2025

INTRODUCCIÓN

Tener una buena alimentación es muy importante para estar sanos, tener energía y evitar enfermedades que afecten a la salud en un futuro. En México se usa una guía de alimentación llamada plato del Bien comer, que enseña como combinar los alimentos de forma correcta y que esta sea equilibrada, se divide en tres grupos, frutas y verduras, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal.

Debemos aprender a combinar cada elemento del plato del buen comer, para que nuestro cuerpo tenga mejor rendimiento durante nuestras actividades diarias.

PLATO DEL BUEN COMER

Antecedentes históricos

En 1991, el departamento de Agricultura de los Estados Unidos publicó la primera **pirámide** siendo des pues reinterpretada por otros países y adaptada a sus necesidades y particularidades



El **plato de Harvard** o **plato para comer saludable** fue creado por expertos en nutrición. Es una guía para crear comidas saludables y balanceadas, esta da a conocer mayor presencia de **frutas y verduras y productos integrales**.

EPBC comenzó a trabajarse en 1995 cuando el **colegio mexicano de Nutrición** convocó al taller "De Babel de Consumo" con finalidad de unificar las políticas alimentarias del país. En 1998 se conforma el **proyecto de norma** para ilustrar y promover una dieta saludable.

Guía de alimentación que forma parte de la **Norma Oficial Mexicana** para la **promoción y educación para la salud**.

Los niños desde su gestación hasta la pubertad, las mujeres embarazadas o en período de lactancia, los adultos mayores y las personas que realizan actividad física intensa.

Son grupos que requieren **mayor atención por el riesgo de presentar alteraciones en su estado de nutrición**.

El plato del bien comer se clasifica en:

- **Verduras y Frutas**
- **Cereales y tubérculos**
- **Leguminosas y alimentos de origen animal**



Nom-043-SSA2-2012

Establece **criterios** que den **orientación alimentaria**.

Esta **dirigida a la población**

Promoviendo la **mejoría de adquirir nutrientes**

Prevenir problemas de salud relacionada con la mala alimentación

VERDURAS

Vegetales necesarios para preparar una dieta sana y nutritiva, equilibrada.

Son alimentos de origen vegetal indispensables para una buena alimentación y nutrición de las personas.

Son principalmente fuente de fibra, carotenoides (que el organismo transforma en vitamina D) y vitamina C.

Nopales

Son un alimento nutritivo, rico en fibra y económico. Ya sea que se consuman crudos, asados o guisados.

Contiene:

Potasio, calcio y magnesio. Estos minerales juegan un papel importante en nuestros huesos.

Gr. y Kcal:

- 15 Kcal
- 100 gramos

Algunos beneficios:

- Controla s. diabetes
- Ayuda a eliminar el colesterol
- Ayuda a eliminar toxinas

Brócoli

Se consume como uno de los tantos ingredientes en una sopa, crema, como ensalada o garnición.

Contiene:

Magnesio para una buena función de los intestinos y Potasio es importante en el control de la presión arterial.

Gr. y Kcal:

- Crudo:
- 3 Kcal / 90g

Cocido:

Kcal varía pero una taza aprox. contiene 150 gramos

Lechugas

Existe mucha variedad de lechuga cada una con características de sabor, textura y valor nutricional.

Contiene:

Principalmente agua, fibra, vitaminas, y pequeñas cantidades de proteína y carbohidratos.

Gr. y Kcal:

- 16 Kcal
- 100 gramos

Beneficios:

- Facilita la digestión.
- Alivia la ansiedad por comer.

Zanahorias

Son la raíz de la planta, que se cultiva durante el año. Son crujientes cuando están crudas y azúcares.

Contiene:

Fósforo, fibra, betacaroteno (Vitamina A), hierro, potasio y calcio.

Gr. y Kcal:

- 35-41 Kcal
- 100 gramos

Beneficios:

- Salud visual
- Ayuda en la digestión
- Aumenta el inmunológico.



FRUTAS

Se clasifican según su naturaleza, su estado o su fisiología.

Son productos alimenticios que se obtienen de plantas o árboles, generalmente de sabor dulce.

Son una importante fuente de nutrientes, vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.

Manzana

Son frutas redondas, de tamaño mediano. La piel puede ser verde, roja, amarilla o una combinación de estas.

Contiene:

Vitaminas (A, C, B1, B2, B5, B6, E), potasio, fósforo, boro y fibra.

Gr y Kcal:

- ▶ 52 kcal
- ▶ 100 gramos

Beneficios:

- Mejora la digestión
- Fortalece el sistema inmune
- Regulan el azúcar en sangre
- Son fuente de antioxidantes.

Plátano

Son reconocidos por su dulzura, sabor y fácil consumo, siendo una fruta popular entre niños y adultos.

Contiene:

Potasio, vitaminas (B6 y C) y fibra.

Gr y Kcal:

- ▶ 89-91 kcal
- ▶ 100 gramos
- ▶ Proteínas 1,1 g

Beneficios:

- Potasio: Regula la presión
- Brinda energía
- Favorece la digestión

Fresa

Es una fruta fresca son una buena opción simple y saludable como snacks, postres y para agregarla a una ensalada.

Contiene:

Antioxidantes (vitamina C y E), fibra, potasio y ácido fólico.

Gr y Kcal:

- ▶ 33-36 kcal / 100 gramos
- ▶ 1 pz / 4-9 kcal

Beneficios:

- Mejora la digestión
- Ayuda a reducir el azúcar en sangre
- Regula el colesterol



CEREALES

Los más comunes son el trigo, maíz, avena, sorgo, centeno y arroz.

Son semillas de plantas, es una base fundamental en la dieta aportando energía al cuerpo.

Se han relacionado con una buena salud para el corazón ya que controla el colesterol y es baja en grasas saturadas.

Arroz

Es un alimento básico en muchas culturas, proporciona energía especialmente para las personas que realizan actividad física.

Contiene:

Vitamina C y A, Vitamina B (tiamina, riboflavina, niacina), potasio, magnesio, fósforo, calcio y Hierro.

Gr y Kcal:

► 130 kcal / 100 gr.

Beneficios:

- Bajo en sodio (bueno para el $\heartsuit$)
- Refuerzo para los huesos

Avena

Su consumo proporciona una sensación de saciedad prolongada, ideal para el control del peso.

Contiene

Fibra, proteínas, magnesio, hierro, cobre, zinc, Vitaminas B, pequeñas cantidades de calcio y ácido fólico.

Gr y Kcal:

► 117 - 195 kcal

► 30 - 50 gr.

Beneficios

- Control de azúcar
- Reducción de colesterol
- Energía
- Salud cardiovascular
- Combate la inflamación (antioxidantes)

Trigo

Es un cereal que aporta energía y ayuda a la salud de la piel y del cabello.

Contiene

Carbohidratos, proteínas, fibras y diversos minerales y vitaminas.

Gr y Kcal:

► 1kg: 251 kcal / 140g

► 11 g proteínas

► 2 gramos de grasa

► 52 g proteínas

Beneficios:

- Control de glucosa
- Salud de la piel y cabello
- Desarrollo óseo y muscular
- Energía y vitalidad

Maíz

Es un carbohidrato esencial, ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Contiene:

Almidón, Fibra, Vitaminas, minerales, Antioxidantes y libre de gluten

Gr y Kcal:

► 73 - 86 kcal

► 100 gramos

Beneficios:

- Salud digestiva
- Control de peso
- Salud cardiovascular
- Salud ocular

TUBERCULOS

son las papas, camotes, yuca y ñame.

Grupo de alimentos que, junto con los cereales, constituyen una fuente principal de energía para el cuerpo. Crecen bajo tierra.

Fuente importante de carbohidratos complejos, que proporcionan energía.

Papa

Es un alimento básico que aporta nutrientes esenciales. La cascara contiene fibra.

Contiene:

Fibra, vitamina C, potasio, magnesio, fósforo, hierro.

6r. y Kcal.

► 77 - 80 Kcal.

► 100 gramos.

Beneficios:

- Mejora la digestión
- Controla el azúcar en sangre.
- Protege contra enfermedades
- Ayuda a la salud intestinal

Camotes

Raíz comestible que aporta diversos beneficios a la salud gracias a un alto contenido de nutrientes.

Contiene:

Carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y antioxidantes.

6r. y Kcal.

- 1 mediana 180gr / 137 kcal.
- 0.3g. Grasa
- 31.9g. Carbohidratos
- 2.5g. Proteínas

Beneficios:

- Para la piel.
- Ayuda a dormir mejor.
- Propiedades hematoprotectoras.
- Regulación del azúcar en el $\heartsuit$

Yuca

Es una buena fuente de almidón resistente, que favorece la salud intestinal y el control de azúcares, contiene efectos antiinflamatorios.

Contiene:

Vitamina C, Fibra, calcio, magnesio, antioxidantes.

6r. y Kcal:

- Kcal 173
- Carbohidratos 0.3g
- Proteínas 1.9g
- Grasa 0.3g

Beneficios:

- Salud ósea.
- Salud intestinal.
- Salud cardiovascular.
- Antiinflamatorio.
- Retardiza la absorción de azúcar.

Nota: Cocinarla adecuadamente para evitar la toxicidad de cianuro, que está presente en pequeñas cantidades en la yuca.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Se clasifican en carnes:
rojas (Res, cordero,
puero y cordero)
blancas (Aves, cordero,
pescado, leche, etc.)

Son alimentos que se obtienen de animales, estos alimentos son una importante fuente de proteínas

Se recomienda consumir carne en cantidad moderada como parte de la dieta.

Pollo

Aporta proteínas de alto valor biológico que ayuda a formar y reparar tejidos.

Contiene:

Vitaminas complejo B, Vitamina A, Zinc, Hierro, fósforo y ácido fólico.

Gr y Kcal.

Pierna:

- ▶ 70g
- ▶ 8 kcal
- ▶ 2,9g de grasa
- ▶ 13,6g proteínas

Pechuga:

- ▶ 120 g peso
- ▶ 144 kcal
- ▶ 31g Grasa
- ▶ 27,0g Proteína

Cerdo

Ofrece múltiples beneficios nutricionales

Contiene:

Vitaminas B, B12, niacina, Fósforo, Zinc, potasio y hierro.

Gr y Kcal.

▶ 120 - 330 kcal / 100g

Embutidos:

400 - 600 kcal / 100g

Beneficios:

- Ayuda a crecimiento muscular
- Ayuda al sistema inmunológico
- Aporte de minerales

Res

Cocinar la carne de res de manera adecuada para eliminar bacterias y evitar el riesgo de salud.

Contiene:

Proteínas, Hierro, Vitamina B12, Zinc, Magnesio.

Gr y Kcal.

- ▶ Cocida 295 kcal / 100g
- ▶ Cruda 240 kcal / 100g
- ▶ Filete 180 y 221 kcal
- ▶ Pata 106 kcal / 70g

Beneficios:

- Fortalecimiento muscular
- Transporte de oxígeno
- Sistema inmunológico
- Renovación celular

LEGUMBRES

Los frijoles, lentejas y chicharos son los más conocidos.

Son alimentos más consumidos en el mundo y considerando sus ventajas nutricionales.

Son plantas que se cosechan y que su fruto es formado por una vaina.

Frijol

Semillas, comúnmente utilizadas para alimento, en México se consume en sopa, guiso, refrito, o en diversos platillos.

Contiene:

Proteínas, fibra, hierro, vitamina B, calcio, fósforo y zinc.

Gr. y Kcal

► 200 - 300 kcal / 100 gramos

Cocido

F.N: 314 kcal / 100g

F.R: 127 kcal / 100g

Beneficios

- Antioxidantes
- Control de azúcar en sangre
- Prevención de E. crónicas

Lentejas

Leguminosa (lenteja) planta de la familia fabaceae con tallos de 30 a 40 cm.

Contiene:

Fibra, Vitamina B, Potasio, calcio, fósforo, magnesio, zinc y hierro.

Gr. y Kcal

- Grasa 0.4g
- Sodio 2 mg
- Potasio 369 mg
- 116 Kcal / 100g

Beneficios:

- Mejora la digestión
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Prevención de anemia
- Control de glucosa en sangre

Garbanzo

Es la semilla blanca de *Cicer arietinum*. (Garbanzo) es ovalada y de color amarillento.

Contiene:

Fibra, proteínas, carbohidratos, Magnesio y vitamina C, B6 y B12.

Gr. y Kcal

- 364 kcal / 100g
- Grasas 6g
- Sodio 24 mg
- Calcio 19 mg
- Hierro 6.2 mg
- Magnesio 115 mg

Beneficios

- Desintoxicación del hígado
- Salud de sinoviales
- Salud ósea

Haba

Comúnmente conocida como haba, es una especie herbácea. Después de estar fresca su color se transforma en amarillo mostaza al cocerse.

Contiene:

Fibra, proteínas, vitaminas B1, B9, C y A, Potasio, hierro.

Gr. y Kcal

- Grasa 0.7g
- Sodio 25 mg
- Potasio 332 mg
- 88 kcal / 100g
- Carbohidratos 18g

Beneficios

- Control de la diabetes
- Dieta y pérdida de peso
- Salud cardiovascular

DIETAS

Desayuno:

3 ciruelas rojas + enfrijoladas (3 tortillas de maíz con 1 rebanada de jamón de pavo cada una enrollar o doblar en forma de triángulo, bañar en frijoles molidos y acompañar con $\frac{1}{4}$ pza de aguacate

Colación:

1 plátano + 10 almendras

Comida:

Filete de pescado mediano cocido al vapor + 8 espárragos cocidos al vapor + 2 cds de guacamole + pico de gallo + 5 tostadas de maíz o 2 tortillas de maíz.

Colación:

1 manzana + 1 tza de té de canela

Cena:

Liado (1 tza leche light con 5 almendras, $\frac{1}{2}$ plátano, 3 fresas) + 1 reb de tostada integral con 3 cds de queso cottage.

En conclusión la Norma 043 establece como llevar una alimentación sana y balanceada.

Debemos adoptar hábitos alimenticios buenos para prevenir enfermedades que provoquen enfermedades degenerativas y mortales para el ser humano, no es recomendable el consumo de alimentos procesados como enlatados, sabritas, refrescos, etc, ya que estos contienen un exceso de químicos que ya no son favorables, para la salud y no aportan ningún nutriente.

Tener una buena alimentación no es simplemente comer en grandes cantidades, es saber combinar cada alimento para aportar nutrientes, vitaminas, minerales y antioxidantes que hagan que el cuerpo tenga un buen fundamento.

BIBLIOGRAFIA

- [F:\IIC:/Users/Downloads/203-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2800-2-10-2020321.%20\(1\).pdf](http://C:/Users/Downloads/203-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2800-2-10-2020321.%20(1).pdf).
- <https://estilosdevida.salud.gob.es/alimentacion-saludable/quesabemos/como-distribuir/historia/home.html#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o>
- <https://www.linib.es/blog/132-nutricion/362-el-plato-de-harvard#:~:text=El%20Plato%20de%20Harvard%20a%20Plato%20para,frutas%20%20Verduras%20y%20bs%20productos%20integrales>
- <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/verdes-verduras-en-primavera#:~:text=Los%20verduras.%20son%20alimentos%20de,de%20no%20contien%20grasas>
- <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/que-nos-ocultan-opales>
- <https://www.gob.mx/sinco/articulos/el-nopal-orgullosamente-un-producto-de-mexico-para-el-mundo?idiom=es>
- <https://kidney.org/es/kidney-topics/tuberculosis#:~:text=Los%20tub%20%20Arrobas%20%20que%20crecen%20bajo,%20de%20ajo%20%20chales%20e%20hongo>