

UDS
5

NOMBRE: IZOALLY JAZMIN
GONZALEZ CABELLO.

TEMA: "EL PLATO DEL BUEN
COMER"

PARCIAL: 1

MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA

DOCENTE: KARLA JAQUELINE
FLORES AGUILAR

LIC: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 3º

INTRODUCCIÓN:

En la escuela siempre nos hablan de comer bien, Pero muchas veces no sabemos exactamente que significa eso. El Plato del buen comer es una guía que nos ayuda a entender cómo debemos alimentarnos de forma saludable. Es como un mapa que nos muestra qué tipos de alimentos debemos incluir en nuestras comidas diarias y en qué cantidades. Esta herramienta fue creada en México como parte de una estrategia para combatir problemas como la obesidad, la desnutrición y otras enfermedades relacionadas con la alimentación. Aprender sobre el Plato del buen comer no solo es importante para tener energía y concentrarnos mejor en clase, sino también para mantenernos sanos y fuertes a lo largo de la vida.

Historia

- Fue creado en México como Parte de la NOM-043
- Su objetivo es educar sobre una alimentación saludable y equilibrada
- Inspirado en guías internacionales como la Pirámide, pero adaptado a cultura y disponibilidad mexicana
- Forma Parte de la estrategia de combate a la obesidad, desnutrición y enf. crónicas

Verduras y Frutas:

Alimentos de origen vegetal ricos en minerales, vitaminas, fibras y antioxidantes.

- **Ejemplos:** Zanahoria, espinaca, jitomate, lechuga, plátano, manzana, naranja.

- **Calorías:**

Aportan entre 25 y 100 Kcal por 100 gr.

- **Porcentaje Recomendado:** Deben constituir alrededor del 50% del plato en cada comida.

Clasificación de grupos alimenticios.

CEREALES Y TUBERCULOS:

Fuente Principal de energía. Contienen carbohidratos complejos y, en versiones integrales, fibra dietética.

- **Ejemplos:** Arroz, Avena,

NOM-043-SSA2-2012

Servicio básico de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

Objetivo:

Establece criterios para orientar a la población sobre una alimentación correcta, con base en principios científicos, para prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición.

- Define lo que es una alimentación correcta.
- Promueve el plato del bien comer.
- Fomenta hábitos saludables y prevención de enfermedades crónicas.

Aportes al cuerpo:

- Mejoran la digestión por su fibra
- Fortalecen el sistema inmune (vitamina C, antioxidantes).
- Ayudan a prevenir enfermedades crónicas (diabetes, obesidad)
- Recomendación diaria: Al menos 5 porciones de frutas y verduras variadas.

Aportaciones al cuerpo:

- Brindan energía para realizar actividades físicas y mentales.
- En versiones integrales, mejoran el tránsito intestinal.

carne, mariscos, aves, pescados, pollo, cerdo, res, etc.

Estables de granos, legumbres, etc.

- Calorías:

Entre 150 y 360 kcal por 100g, dependiendo del alimento.

- **Porcentaje recomendado:**
Aproximadamente el 25% del plato.

Recomendación:

Preferir cereales integrales y moderar el consumo de cereales refinados o azúcares.

Leguminosas y Alimentos

De origen animal:

son fuentes importantes de proteína, hierro, vitaminas del complejo B y grasas saludables.

- **Ejemplos:** Fríjoles, lentejas, guisantes, carne, huevo, pescado, leche, queso, pollo.

- Calorías:

Leguminosas: 110-160 kcal por 100 gr.

Carnes magras: 140-200 kcal por 100 gr.

Quesos y carnes grasas: más de 300 kcal.

Porcentaje recomendado:

Alrededor del 25% del plato.

Aportaciones al cuerpo:

- construyen y reparan tejidos
- participan en el transporte de O₂
- Fortalecen el D.N.

Aunque no hay una forma exacta de

expresar cuánto "ayuda".

Cada grupo en porcentaje

al cuerpo, se

puede decir que:

Como los
Ayuda cada
grupo en
porcentaje
al cuerpo?

- Frutas y verduras (econ): Apoyan

sistemas de defensas, digestión

y regulación

- Cereales (25%): Contribuyen

principalmente a la energía total

diaria (50-60% de las calorías

diarias deben venir de carbohidratos).

- Proteínas (25%): Son esenciales para

el crecimiento, la recuperación y el

funcionamiento celular (10-15% de

la energía diaria).

Presiones
Del plato
Del cuerpo
Comer

- Variabilidad:

- Significa: Incluir alimentos diferentes dentro de cada grupo, no solo comer lo mismo.
- Ejemplo: Comer distintos frutos a lo largo de la semana.
- Importancia: Asegura el consumo de diferentes nutrientes que el cuerpo necesita.

- Equilibrio:

- Significa: Combinar adecuadamente los 3 grupos de alimentación en cada comida.
- Ejemplo: Un plato de arroz, frijoles y ensalada.
- Importancia: Proporciona los nutrientes necesarios en proporciones adecuadas.

- Suficiencia:

- Significa: Comer la cantidad adecuada de alimentos según edad, sexo, altura.
- Ejemplo: Un niño activo necesita más energía que un adulto sedentario.
- Importancia: Evita tanto la desnutrición, como el sobrepeso y la obesidad.

- Adecuación:

- Significado: Adaptar la alimentación a la cultura, preferencias, condiciones económicas y estilo de vida de cada persona.
- Ejemplo: Usar tortillas de maíz en vez de pan.
- Importancia: Hace que la alimentación saludable sea más accesible y sostenible.

- Inocuidad:

- Significado: Consumir alimentos limpios y preparados de manera segura.
- Ejemplo: Lavar frutas y verduras, cocinar bien la carne.
- Importancia: Previene enfermedades transmitidas por alimentos, como infecciones o intoxicaciones.

Intake de agua:

- Significa: Beber suficiente agua potable simple.
- Importancia: Mantiene las funciones corporales y evita el

hidratación "sangre"
+ Significa: Beber suficiente agua potable simple
+ Importancia: Mantiene las funciones corporales y evita el

Consumo excesivo de bebidas Azucaradas

Procesados De Alimentos



- Naturales o Mínimamente
Procesados:

- Frutas
- Verduras
- Carnes Frescas.

- El alimento
conserva su
forma y sus
propiedades casi
intactas

- Procesados:

- enlatados
- Congelados
- con pocos aditivos.

- Se alteran algunas
características del
alimento

- Ultra Procesados
(en cuñal?)

- Refrescos
- Bollerías
- Embutidos
- Carnes rápidas.

- Son Productos
industriales hechos
con ingredientes
artificiales o muy
modificados.

Dieta Balanceada Para un adulto Sano (Diaria)

Requerimiento energético estimado:

2000 - 2200 kcal/día

Desayuno (7:00 - 8:30 a.m.)

Energía: 500 - 600 kcal

- 2 tortillas de maíz (60g)
- 2 huevos revueltos con tomate y espinaca (100g huevo, 50g. uv.)
- 1 taza de papaya (150g)
- 1 taza de leche descremada (240 ml) o bebida vegetal $\geq$ /Azúcar.

Aporte:

Cereales y tubérculos: tortilla.

Frutas y Verduras: Papaya, espinaca, tomate.

Origen animal: huevo, leche

Colación Matutina (10:30 - 11:30 a.m.)

Energía: 150 - 200 kcal

- 1 Manzana Mediana (150g)
- 10 almendras o nueces (15g)

Aporte:

Frutas: Manzana

Grasas saludables: Nueces / almendras

Comida (13:30 - 15:00 p.m.)

Energía: 700 - 800 kcal

- 1 taza de arroz integral cocido (150g)
- 1 Pechuga de pollo a la plancha (120g)
- Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (100g)
- 1/2 aguacate (50g)
- 1 vaso de agua Natural.

Aporte:

Cereales: Arroz

Verduras: Ensalada

- Origen Animal: Pollo
- Grasas Saludables: Aguacate

➤ Colación Vespertina (17:00 - 18:00 p.m.)

Energía: 150-200 Kcal

- 1 yogurt natural sin azúcar (125 ml)
- 2 cucharadas de avena (20g) o granola baja en azúcar

Aporte:

- Lácteos: yogurt
- Cereal: avena

➤ Cena (19:30 - 21:00 p.m.)

Energía: 500-600 Kcal

- 2 tostadas horneadas (30g)
- 1/2 taza de frijoles cocidos (90g)
- Pico de gallo (jitomate, cebolla, cilantro - 50g)
- 1 taza de verduras cocidas (brócoli o calabaza)
- 1 taza de agua de jamaica sin azúcar

Aporte:

- Cereales: tostadas
- Leguminosas: frijoles
- Verduras: Pico de gallo, Verdura cocida

➤ Consejos Adicionales

- Beber al menos 1.5 a 2 Lts de agua al día
- Limitar el consumo de sal y azúcares añadidos
- Preferir métodos de cocción: Asada, hervida, al vapor, al horno.
- Evitar alimentos ultraprocesados: refrescos, frituras, embutidos

CONCLUSIÓN:

El plato del buen comer es una guía práctica y visual que nos enseña a llevar una alimentación saludable y equilibrada. Al dividir los alimentos en tres grandes grupos - frutas y verduras, cereales, y leguminosas y alimentos de origen animal, nos muestra cómo debe ser la proporción ideal de los alimentos que consumimos diariamente.

Esta herramienta no solo busca mejorar nuestra nutrición, sino también prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes y problemas del corazón.

Una alimentación basada en el plato del buen comer nos ayuda a tener más energía, mejorar nuestro rendimiento en la escuela o el trabajo, y sentirnos mejor en general.

Además, esta guía nos recuerda la importancia de la variedad. No se trata de dejar de comer ciertos alimentos, sino de aprender a combinarlos y consumirlos en cantidades adecuadas. También nos invita a evitar los alimentos ultraprocesados y a preferir comidas naturales, frescas y preparadas en casa.

El plato del buen comer es una herramienta muy útil que todos podemos aplicar en nuestra vida diaria.

Nos ayuda a tomar decisiones más conscientes sobre lo que comemos y a cuidar nuestra salud desde jóvenes.

Adoptar sus recomendaciones no es complicado. Pero sí puede hacer una gran diferencia en nuestra calidad de vida.

Por eso es importante seguir aprendiendo sobre buena alimentación y compartir estos conocimientos con nuestras familias y comunidades.

BIBLIOGRAFIA....

* NOM - 043 - SSA2 - 2012

Secretaría de salud. "Criterios para brindar Orientación alimentaria"

* Secretaría de salud

Centro Nacional de programas preventivos y Control de enfermedades (CENAPRECE).

* Comisión Federal Para la Protección contra Riesgos sanitarios. (COFEPRIS).