

UDS

Mi universidad

Nombre: Esmeralda Velazquez de la Cruz.

Docente: Karla Jaqueline Flores Aguilar.

Tema: El plato del buen comer.

Carrera: Enfermería

Materia: Nutrición Clínica

Cuatrimestre: 3 Cuatri

Parcial: 1º

Comitan de dominiques chiapas
a 24 de mayo 2025

Introducción

D

M

A

Scribe

El plato del buen comer es como una Herramienta ya que nos guía hacia una Alimentación saludable y equilibrada. Al dividir los alimentos en grupos y en como se asignan colores en específico, nos ayuda a entender que nutrientes necesitamos para mantener buen estado de salud.

Los colores se dice que representan diferentes grupos de alimentos con cada uno con beneficios y objetivos diferentes. Ya que unos nos proporcionan nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo saludable ya que nos ayuda a prevenir diferentes enfermedades.

El plato del buen comer nos ayuda a entender la importancia de una buena alimentación saludable y equilibrada y nos proporciona una buena decisión de lo que debemos consumir.

El plato del Buen Comer

Historia

Fue creado como parte de las Políticas públicas de salud en México para abordar problemas de salud relacionados con la alimentación, como la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles.

Definición

El plato del buen comer es una herramienta visual y educativa que representa una guía nutricional para promover una alimentación saludable y equilibrada.

Beneficios

- Comer promueve una alimentación variada, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.
- Mantener una mejor salud.
- Mantener un peso saludable.
- Reducir el riesgo de enfermedades.

Características

Es una representación gráfica de una dieta saludable, que muestra las proporciones recomendadas de diferentes grupos de alimentos. Incluye varios grupos de alimentos como frutas y verduras, etc.

Norma Oficial

Criterios para brindar orientación
Esta norma establece los criterios para brindar orientación alimentaria y promover una alimentación saludable en la población mexicana.

NOM-043

Objetivos

El objetivo del plato del buen comer es promover una alimentación saludable y equilibrada que ayude a prevenir enfermedades crónicas.

Colores del Plato del Buen Comer

Verde.
Verde

Representa las frutas y verduras.
Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes.

Amarillo

Representa los cereales y granos integrales. Estos alimentos son ricos en carbohidratos complejos y fibra.

Rojo

Representa las proteínas de origen animal como carne, pescado, huevo. Estos alimentos son ricos en proteínas, nutrientes esenciales.

Azul

No siempre se utiliza pero se puede presentar los lácteos o las grasas saludables.

4 Grupos Gramos y kilo- Calorías.

Leguminosas y Alimentos de Origen Animal

Las leguminosas y los alimentos de origen animal se agrupan en un mismo grupo, son el objetivo de resaltar su importancia como fuentes de proteínas y nutrientes esenciales.

Cereales

Representa uno de los tres grupos principales de alimentos y son una fuente importante de energía, fibra, vitaminas y minerales, y se debe consumir en porciones adecuadas.

Frutas

Las frutas contienen carbohidratos que nos brindan energía, fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.

Verduras

Las verduras contienen fibra, vitaminas y minerales que contribuyen al buen funcionamiento del organismo.

1. **Espinacas.**
Calorías: Aproximadamente 23 kcal por 100 g.
Características: Ricas en vitaminas A, C y K, hierro, calcio y magnesio, son una fuente de antioxidantes.
2. **Brócoli.**
Calorías: Aproximadamente 34 kcal por 100 g.
Características: Rico en vitamina C, fibra y compuestos antioxidantes como el sulforafano.
3. **Manzana.**
Calorías: Aproximadamente 52 kcal.
Características: Fuente de fibra, vitaminas y antioxidantes, buena de agua.
4. **Coliflor.**
Calorías: Aproximadamente 25 kcal.
Características: Rico en vitamina folato y fibra.
5. **Arroz.**
Calorías: Aproximadamente 361 kcal por 100 g.
6. **Trigo.**
Calorías: Aproximadamente 331 kcal por 100 g.
7. **Maíz.**
Calorías: Aproximadamente 356 kcal por 100 g.
8. **Alfalfa.**
Calorías: Aproximadamente 80 kcal.
Características: Baja en calorías, rica en fibra y antioxidantes.
9. **Lentejas.**
Calorías: Aproximadamente 230 kcal por 100 g.
10. **Frijoles.**
Calorías: Aproximadamente 225 kcal por 100 g.
11. **Garbanzos.**
Calorías: Aproximadamente 280 kcal por 100 g.
12. **Pollo.**
Calorías: Aproximadamente 165 kcal por 100 g.
13. **Salmon.**
Calorías: Aproximadamente 120 kcal por 100 g.
14. **Carne.**
Calorías: Aproximadamente 100 kcal por 100 g.

1. Espinacas.

Calorías: Aproximadamente 23 kcal por 100 g

Características: Ricas en vitaminas A, C y K, hierro, calcio y magnesio, son una fuente de antioxidantes.

2. Brócoli.

Calorías: Aproximadamente 34 kcal por 100 g.

Características: Ricas en vitamina C, fibra y compuestos antioxidantes como el sulforafano.

1. Uvas.

Calorías: Aproximadamente 65 kcal por 100 g.

Características: Fuente de antioxidantes vitamina C y K y buena fuente de azúcar.

2. Mango.

Calorías: Aproximadamente 61 kcal.

Características: Fuente de vitamina A, C y fibra. Sabor dulce y tropical.

1. Arroz

Calorías: Aproximadamente 361 kcal por 100 g.

2. Trigo.

Calorías: Aproximadamente 334 kcal por 100 g.

1. Lentejas.

Calorías: Aproximadamente 230 kcal por 100 g.

Frijoles.

Calorías: Aproximadamente 225 kcal por 100 g.

Garbanzos.

Calorías: Aproximadamente 230 kcal por 100 g.

3. Zanahorias.

Calorías: Aproximadamente 41 kcal por 100 g.

Características: Precursor de la vitamina A. Fibra y vitaminas.

4. Coliflor

Calorías: Aproximadamente 25 kcal por 100 g.

Características: Ricas en vitamina C, vitamina K, folato y fibra.

3. Manzana.

Caloría: Aproximadamente 52 kcal.

Características: Fuente de fibra, vitamina C y antioxidantes. Buena fuente de agua.

4. Sandía.

Caloría: Aproximadamente 30 kcal.

Características: Baja en calorías, alta en agua, rica en licopeno.

5. Maíz.

Caloría: Aproximadamente 856 kcal por 100 g.

4. Avena.

Calorías: 380 kcal por 100 g.

4. Pollo

Calorías: Aproximadamente 165 kcal por 100 g.

5. Salmon.

Caloría: Aproximadamente 180 kcal por 100 g.

6. Carne

Caloría: Aproximadamente 250 kcal por 100 g.

5. Aceituna.

Calorías: Aproximadamente 33 kcal.

Características: Ricas en vitamina A y ácido fólico, potasio, fibra.

6. Pimiento.

Calorías: Aproximadamente 15 kcal por 100 g.

Características: Muy alto contenido de agua, bajo en calorías y rico en vitamina K y potasio.

Desayuno	Media Mañana	Comida	Merienda	Cena
Leche o yogur	infucion. - Pan queso o	Pasta Patatas Arroz o	Leche o yogur	ensalada o verduras
Pan, galletas (Tipo Maria) o Cereales	Jamon fruta	Legumbres Carne Pescado o Huevos	Cereales o galletas fruta	Carne Pescado o Huevos
fruta		Carnicion ensalada o Verduras		Carnicion Patatas o Arroz
		Pan fruta		Pan fruta o Postre Lacteo.

Conclusión

D

M

A

Scribe®

El plato del buen comer es fundamental en nuestra alimentación ya que su importancia es que nos ayude a tomar decisiones sobre una dieta o buena alimentación y a desarrollar distintos hábitos saludable para prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión, cáncer y así poder mejorar nuestra salud.

Consumir alimentos balanceados es esencial para proporcionar nutrientes necesarios para nuestro crecimiento y desarrollo saludable en el cuerpo. Y así reducir el riesgo de enfermedades crónicas además de tener una dieta equilibrada ya que puede mejorar la salud mental y física y tener una buena calidad de vida.

Una alimentación saludable y equilibrada y su importancia radica en que nos ayude a tomar decisiones informadas sobre una dieta y a desarrollar hábitos alimenticios que nos permita mantener una buena salud y calidad de vida.