

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS)

NOMBRE DEL ALUMNO: JOSUÉ MARROQUIN SÁNCHEZ

NOMBRE DEL TEMA: PLATO DEL BUEN COMER

PARCIAL : UNIDAD 1

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION CLINICA

NOMBRE DEL PROFESOR: KARLA JAQUELINE FLORES AGUILAR

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE : 3

COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, 24 de MAYO 2025.

INTRODUCCION

El Plato del buen comer es una guía nutricional desarrollada en México con el propósito de fomentar hábitos alimenticios saludables en la Población. A través de una representación visual sencilla y colorida, este esquema ayuda a entender a como debe estar compuesta una dieta equilibrada, dividiendo los alimentos en tres grupos principales: verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal. En este trabajo, hablare sobre la importancia de cada uno de estos grupos y su aporte al cuerpo humano.

ANTECEDENTES (1990s)

- Aumento de obesidad y enfermedades crónicas en México.
- Una alta desnutrición en zonas rurales.

INICIATIVAS

- 1993: Primera norma de orientación alimentaria (NOM-043)
- 1994-1999: Proyectos Piloto de guías visuales en escuelas

CREACION DEL PLATO (2000)

- Diseñado por la Secretaría de Salud.
- Basado en el modelo del "My plate" de EE.UU. y guías de FAO/OMS

PUBLICACION OFICIAL (2005)

- Se incluye formalmente en la NOM-043-SSA2-2005
- Se convierte en la herramienta oficial de educación alimentaria.

APLICACION NACIONAL (2006-2010)

- Introducción en escuelas de educación básica.
- Uso en campañas contra la obesidad y diabetes.

RECONOCIMIENTO Y EXPANSION (2011-2015)

- Incluido en programas de salud pública nacional (Estrategia Nacional contra la obesidad)
- Se usa como modelos en otros países latinoamericanos.

ACTUALIZACION (2020)

- Refuerzo de su uso en medios digitales y redes escolares
- Integración con otras guías alimentarias.
- Base para políticas de alimentación saludable en México.

OBJETIVO

- Fomentar una alimentación correcta
- establecer criterios para la educación nutricional

APLICACION

- Escuelas y centros educativos
- Servicios de salud públicos y privados
- Programas sociales y comunitarios
- Medios de comunicación masiva

IMPORTANCIA

- Marco legal para la educación alimentaria en México
- Base de campañas contra la obesidad y desnutrición
- Estándar nacional para guías escolares y de salud
- Promueve una cultura alimentaria responsable

NUMERALES MAS IMPORTANTES

- 4.1 Alimentación correcta:
debe ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada
- 4.3 GRUPOS de Alimentos:
verduras, frutas, cereales, leguminosas, proteínas.
- 5.1 Promoción educativa:
enfocada a población en riesgo: niños, mujeres y adultos mayores.
- 5.2 estrategias de educación:
Promover consumo saludable y lectura de etiquetas
- 5.4 comunicación social:
uso obligatorio del Plato de bien comer en campañas oficiales.
- 6.1 Participación comunitaria:
Acciones escolares, comunitarias y familiares
- 6.3 Evaluación:
Medición de resultados e impacto de las acciones educativas.

DESAYUNO:

- 1 fruta mediana (Cej. Manzana o Plátano) - 150 gm
- $\frac{1}{2}$ taza de avena cocida o 1 rebanado de Pan Integral - 40-60 gm
- 1 taza de leche descremada - 240 ml

COLACION (1) MEDIA MAÑANA:

- 1 fruta Pequeña (Cej. Pera, Mandarina) 100-120 gm
- 1 cucharada de semillas o nueces sin sal - 15 gm

ALMUERZO:

- 1 taza de verduras cocidas $\rightarrow$ 100-150 gm
- 1 Porción de Proteína (Palo, Pescado) $\rightarrow$ 90-120 gm
- $\frac{1}{2}$ taza de arroz $\rightarrow$ 80-100 gm
- 1 vaso de agua natural $\rightarrow$ 240 ml

COLACION (2) MEDIA TARDE:

- 1 yogur bajo en grasa sin azúcar $\rightarrow$ 125 gm
- 3-4 galletas integrales $\rightarrow$ 20-30 gm

CENA

- 1 taza de ensalada $\rightarrow$ 100-150 gm
- 1 lata de atún en agua $\rightarrow$ 70-100 gm
- 4-5 galletas sin azúcar $\rightarrow$ 30 gm

COLACION (3) OPCIONAL:

- 1 taza de leche descremada $\rightarrow$ 240 ml
- $\frac{1}{2}$ Fruta como manzana o Pera $\rightarrow$ 70-80 gm

DIETA SALUDABLE

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

LEGUMINOSAS

Son alimentos que vienen de plantas como frijoles, lentejas etc.
Ayudan a tener energía, mejoran la digestión y fortalecen el cuerpo por que tienen muchas proteínas, fibra.

- FRIJOLIOS APORTE
- LENTEJAS APORTE
- SOYA APORTE
- GARBANZOS APORTE

100 gm de Frijoles cosidos aportan, 120 A 140 calorías, lo que representa 6-7% de la energía diaria, 8 A 9 gm de proteínas, que ayudan a formar músculos y tejidos, 6 A 8 gm de fibra que mejora la digestión.

Por cada 100 gm aportan, 9 gm de proteína - 18% del valor diario, 20 gm de carbohidratos - 7% del valor diario, 8 gm de fibra 30% del valor diario, 3.3 mg de hierro - 20 A 25% del valor diario.

Por cada 100 gm de soya cosida aporta, 170 calorías que dan energía, 49 gm de grasas saludables, 100 miligramos de calcio fortalece los huesos y dientes, vitamina V9.

Por cada 100 gm cosidos aportan, 164 calorías 8% del VDR, 8.9 gm de proteínas 18% de VDR, 7.6 gm de fibra 30% del VDR, 2.6 gm de grasa saludable 4% del VDR, 2.9 mg de hierro 16-20% del VDR, 49 mg de calcio 5% del VDR.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Son los que vienen de los animales, como carne, pescado, etc.
Ayudan a crecer, a fortalecer los músculos, los huesos y a mantenerlos fuertes por que tienen proteínas, hierro y calcio.

- PESCADO APORTE
- HUEVOS APORTE
- LECHE APORTE
- QUESO APORTE

Por cada 100 gm cosidos aporta, 100-120 calorías 5-6% del VDR, 20-22 gm de proteína 40-44% del VDR, 0 gm de carbohidratos (ideal para dietas de carbohidratos), 1-2 mg de hierro, 50-70 mg de calcio.

Un huevo cocido de 60 gm aporta, 70 A 80 calorías lo que representa 4% de energía diaria, 185 mg de colesterol, 0.6 microgramos de vitamina B12 esencial para el cerebro y el sistema nervioso, 25 microgramos de ácido fólico.

Un vaso de leche entera (200 ml) aporta, 130 calorías 6-7% VDR, 10 gm de carbohidratos (lactosa), 240 mg de calcio fundamental para los huesos, vitamina B12, vitamina V2.

Por cada 100 gm de queso aporta, 350 A 400 calorías 17-20% del VDR, 20 A 25 gm de proteínas 40-50 del VDR, 700 A 1000 mg de calcio 70-90% de VDR, 0.3 a 0.5 mg de vitamina B2, 1.5 a 2.5 mcg de vitamina B12.

CERCALES

LOS CERCALES CUMPLEN UNA FUNCION MUY IMPORTANTE EN LA ALIMENTACION, YA QUE SON LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGIA PARA EL CUERPO, YA QUE CONTIENEN CARBOHIDRATOS COMPLEJOS, QUE SE DIGIEREN LENTAMENTE Y PROPORCIONAN ENERGIA DURANTE MAS TIEMPO. NO SOLO DAN ENERGIA SINO TAMBIEN CONTRIBUYEN A UNA BUENA DIGESTION.

EJEMPLOS

MAIZ SU APORTA

Por una taza cocida de aprox 160 gm aporta, entre 140 y 160 calorías 7-8% del VDR, contiene alrededor de 30 gm de carbohidratos 10% del VDR, aporta 5 gm de proteína 10% del VDR, tiene 2 gm de grasas 3% de VDR, aporta 3.5 gm de fibra.

ARROZ SU APORTA

Una taza de 150 gm aprox. aporta, 205 calorías 10% del requerimiento diario, 45 gm de carbohidratos 15% del VDR, aporta 4.3 gm de proteína 8 y 9% del requerimiento diario, tiene solo 0.4 gm de grasa 1% de VDR, vitamina B1 0.26 mg, ácido fólico.

AVENA SU APORTA

1 taza de 234 gm aprox. aporta, 154 calorías 8% del requerimiento diario, 27 gm de carbohidratos, representa el 9% de VDR, 6 gm de proteína, 2.5 de grasas saludables, saludables para el corazón, 7.1 mg de hierro, 63 mg de magnesio y 1.5 de zinc.

TRIGO SU APORTA

Por 100 gm aporta, 111 calorías 5.5% del requerimiento diario, 22.7 gm de carbohidratos que es la principal fuente de energía, 3.6 gm de proteínas, 0.4 gm de grasa bajo en grasas, 3.8 gm de fibra dietética ayuda a la digestión, saciedad y control de azúcar.

CEBADA SU APORTA

Por 157 gm aporta, 143 calorías aprox el 10% de requerimiento diario, 44.3 gm de carbohidratos 15% del VDR, 3.5 gm de proteína 7% de VDR, 6 gm de fibra dietética, bajo en grasas, contiene 2.1 mg de hierro y 36 mg de magnesio.

AMARANTO SU APORTA

246 gm aporta, 251 calorías 12.5% de VDR, 46 gm de carbohidratos, excelente fuente de energía sostenida, 9.3 gm de proteínas proteína completa, 3.9 gm de grasa principalmente grasas insaturadas, beneficiosas para el corazón 5.2 mg de hierro, 116 mg de calcio, ácido fólico 54 mcg, vitamina B6 0.3 mg.

FRUTAS Y VERDURAS

FRUTAS

Las Frutas son los alimentos de origen vegetal que Proviene de las Flores de las Plantas y contienen semillas. Generalmente, son dulces o ácidas, se pueden consumir crudas y son ricas en agua, vitaminas, minerales y fibra.

EJEMPLOS Y SU APOORTE

MANZANA

Una Manzana Mediana de 182 g aprox, aporta 95 calorías 5% de requerimiento diario, 25 g de carbohidratos, 4.4 de fibra dietética. Mejora la digestión, contiene, 8.4 de vitamina C, 98 UI vitamina A.

NARANJA

Una naranja mediana de 131 g aprox, aporta 62 calorías 3% de VDR, 15.4 de carbohidratos. Fuente natural de energía, 237 mg de Potasio, 52 mg de calcio, 70 mg de vitamina C y 295 UI de vitamina A.

MANGO

Un mango mediano de 200 g aprox aporta, 135 calorías, 35 g de carbohidratos energía rápida gracias a sus azúcares naturales, 3.7 de fibra ayuda a la digestión, 2.3 mg de vitamina E, 1120 UI de vitamina A, 564 mg de Potasio.

SANDIA

152 g aprox aporta, 46 calorías, 139 g de agua excelente para hidratar el cuerpo, 0.6 g de fibra dietética, 170 mg de Potasio, 15 mg de magnesio 12.5 de vitamina C, 863 UI de vitamina A.

ZANAHORIA

Una zanahoria mediana de 61 g aprox aporta, 25 calorías 1% del VDR, 5.8 g de carbohidratos. Proporciona energía saludable, 1.7 g de fibra, 195 mg de Potasio, 10,190 IU de vitamina A es rica en vitamina A, 8 mcg de vitamina K.

LECHUGA

55 g aprox aporta, 8 calorías, 52 g de agua es buena para hidratar el cuerpo, 1.8 g de fibra ayuda a la digestión, 2,667 UI de vitamina A, 62 mcg de vitamina K, Ácido fólico 38 mcg.

ESPINACA

30 g aprox aporta, 7 calorías, 27 g de agua 91% de su peso, 167 mg de Potasio y 24 mg de magnesio, rica en vitamina A 2813 IU, fortalece huesos, sangre, vista, y defensas con muy pocas calorías.

CEBOLLA

58 g aprox aporta, 23 calorías, 52 g de agua 5.3 g de carbohidratos, 16 mg de calcio, 30 mg de fósforo, 5.2 mg de vitamina C, 15 mcg de vitamina B9. tiene propiedades digestivas, antioxidantes y fortalecedoras del sistema inmune.

VERDURAS

Las Verduras son alimentos de origen vegetal que Proviene de otras partes comestibles de las Plantas que no son frutas ni semillas. Pueden ser las hojas, tallo, raíces, flores o bulbos. Son muy importantes en una dieta saludable porque tienen pocas calorías, pero muchas vitaminas y minerales.

CONCLUSION

Para concluir este presente trabajo, Podemos destacar "el Plato del buen comer" ya que es una herramienta fundamental de educacion nutricional en Mexico, diseñada Para Promover habitos alimenticios saludables. El Plato se divide en tres grupos Principales: frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal. cada grupo aporta nutrientes esenciales al cuerpo humano, las verduras y frutas son fuentes ricas en vitaminas, minerales y fibra, los cereales Proporcionan energia gracias a su contenido de carbohidratos y las Proteinas se obtienen Principalmente de las leguminosas y alimentos de origen animal, vitales Para el desarrollo y Mantenimiento de los tejidos corporales.

El origen del Plato del buen comer esta relacionado con la NOM-043, una norma oficial Mexicana que establece los criterios Para una alimentacion correcta, considerando factores como edad, genero, condicion de salud y nivel de actividad fisica. Esta norma es una base importante Para Promover Politicas enfocadas en la Prevencion de enfermedades cronicas como la diabetes, obesidad y hipertencion.

una dieta saludable debe ser variada, equilibrada y suficiente, y debe adaptarse alas necesidades de cada persona, incluir todas las grupos del Plato del buen comer en Porciones adecuadas es esencial Para Mantener un buen estado de salud. Al entender y explicar Mejor estos conceptos en la vida diaria, se favorece el bienestar fisico y se Previenen enfermedades a corto y a largo Plazo, Promoviendo asi una Mejor calidad de vida Para la poblacion es esencial aplicar los Principios del Plato del buen comer Para mas que nada tener una vida nutricional bien.

"TODO CON MEDIDA, NADA CON EXESO"

BIBLIOGRAFÍAS

- López Talavera, M. (2021), Analizando "el Plato del bien comer" Revista nutricional clínica y Metabolismo.
- Gobierno de México. (2019). El Plato del bien comer. Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera.
- Gobierno de México. (2017). El Plato del bien comer. una guía para una buena alimentación. Secretaría de salud.
- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2023) Recomendaciones de alimentación saludable Para Población en General
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). estrategia Mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud
- Secretaría de salud. (2012). NOM-043-SSA2-2012. servicios básicos de salud. Promoción y educación Para la salud en Materia alimentaria. Criterios Para brindar orientación. Diario oficial de la federación.
- Secretaría de educación Pública (SEP). (2022). educación Para la salud: