

PLATO DEL BUEN COMER

Universidad del sureste

Materia : **N**utricion clinica

Parcia : **I**

Maestra : **F**lores Aguilar Karla Jaqueline

Alumno : **L**uis Angel Marin Hernandez

Jueves, 22 de mayo del 2025 , Comitán de dominguez, chiapas

PLATO DEL BUEN COMER

El plato del buen comer es la guía alimentaria oficial de México, diseñada para promover hábitos nutricionales saludables entre la población. Esta presentación avala por la Secretaría de Salud e incluida en la norma oficial mexicana NOM-043-SSA2-2012, constituye un pilar fundamental de las políticas públicas para combatir problemas con la obesidad, la diabetes y las deficiencias nutricionales.

Como herramienta educativa, el plato del buen comer sintetiza décadas de investigación nutricional adaptada al contexto mexicano, combinando evidencia científica con los patrones culturales de alimentación del país. Su diseño circular y colorido organiza los alimentos en tres grupos esenciales: Frutas, verduras, cereales y tubérculos, y leguminosas / alimentos de origen animal, estableciendo proporciones ideales para una dieta balanceada.

Más allá de sus componentes nutricionales, esta representa un esfuerzo por rescatar y revivir la rica tradición culinaria mexicana, reconocida por la UNESCO como patrimonio cultural. Es un país donde los problemas nutricionales presentan contraste extremos - desde la desnutrición hasta la obesidad -, el plato del buen comer se erige como un instrumento clave para fomentar la seguridad alimentaria y el bienestar nutricional de todos los mexicanos.

Esta introducción explora los fundamentos, estructura y relevancia de esta herramienta, cuyo correcto entendimiento y aplicación pueden marcar la diferencia en la salud individual.

PIATO DEL BUEN COMER

Grupo de alimentos

Grupo / Función principal / ejemplo

Frutas y verduras / Aportan vitaminas (A, C), minerales (potasio) y fibra / Manzana, plátano, espinacas, uchuamante, Zorochoria

Cereales y tubérculos / Fuente principal de energía (carbohidratos, complejos) / Tortilla de maíz, arroz integral, avena, papa, camote

Leguminosas y alimentos de origen animal / Proporcionan proteínas, hierro y aminoácidos esenciales / Frijoles, lentejas, huevo, pescado, pollo, carne magra

Recomendaciones por grupo

- Reducen riesgo de cáncer, mejoran digestión y controlan presión arterial
 - Consumir de temporada (mas barata y nutritiva)
- Energía sostenida sin pico de glucosa (son integrales)
 - Exceso de harina refinada causa obesidad y resistencia a la insulina
- Jerarquía de calidad
 - Aves (pollo sin piel)
 - leguminosas + cereales (ej: garbanzo con quinoa)
 - Carne roja (maximo 2 veces / semana)

¿Que es el plato del buen comer?

Es una herramienta visual desarrollada por la secretaria de salud de Mexico, basada en la NOM-043-SSA2-2012

Su objetivo es promover una alimentación correcta: Completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua y adecuada.

Surgió como alternativa a la pirámide alimenticia, siendo mas intuitiva y practica para la población mexicana.

Importancia en la salud pública

Mexico enfrenta graves problemas de obesidad (75% de adultos con sobrepeso) y diabetes (2da causa de muerte)

En Chiapas, diversos factores socioeconómicos y ambientales contribuyen a la prevalencia de enfermedades relacionadas con la alimentación

1. Desnutrición infantil: Chiapas se encuentra entre los cinco estados con mayor índice de desnutrición infantil en Mexico. Esta situación afecta tanto a comunidades urbanas como rurales e indígenas y se asocia a pobreza, inseguridad alimentaria y acceso limitado a servicios de salud

2. Enfermedades diarreicas y gastrointestinales: La falta de higiene en la preparación y consumo de alimentos es una causa significativa de enfermedades diarreicas

Historia del plato del buen comer

Creación oficial (2005-2006)

En el 2005 la, la secretaria de Salud y el instituto nacional de Ciencias médicas y nutrición Salvador Zubirán desarrollaron el plato del buen comer como parte de la nom 043-SSA2-2005 (Actualizado en 2012)

Influencias internacionales

Antecedentes (siglo xx)

Año 50 y 70 enfoque en desnutrición
 • México enfrentó altos índices de desnutrición infantil y carencias nutricionales
 • La primera guía alimentaria promovió el consumo de proteínas y carbohidratos (haritz, frijoles, etc)

• Reconocimiento nacional de Se volvió un icono de alimentación saludable en México
 • Reducción de desnutrición en zonas marginadas (aunque persisten desafíos)

3. Consolidación (2010-2012)

Se inspira en el plato de alimentación saludable de Harvard, pero adaptando a cultura mexicana
 • Problemas locales
 En 2012, se actualizó la NOM-043-SSA2 para reforzar su uso en:
 • Campañas públicas
 • Programas sociales

• Se integra oficialmente al sector educativo
 • Sector salud

(2024)

Años 80-90 Transición nutricional

• Con la urbanización y globalización, la dieta mexicana incorpora alimentos procesados (refrescos, harinas refinadas)
 • Surgen los primeros alimentos adaptados de EUA, pero poco efectivos para la cultura local
 • El etiquetado frontal de advertencia (NOM-051, 2020) alerta sobre exceso de azúcares, grasas y sodio
 • Sigue siendo la guía oficial del gobierno mexicano - aunque compete con

Evolución y críticas

NOH - 043-SSA2-2012

Populacion objetivo

Objetivo

- Promover una alimentacion correcta entre la poblacion Mexicana, basada en evidencia cientifica
- Definir criterios para que profesionales de la salud, educadores y autoridades brinden orientacion al mejoramiento
- Prevenir enfermedades cronicas como obesidad, diabetes e hipertension, asociados a malos habitos dieteticos
- Poblacion en general sana
- La poblacion de los 2 años de edad)
- Grupos vulnerables: niños, embarazados, adultas mayores
- Profesionales de la salud
- Nutricionistas, medicos, enfermeras

Principales conceptos que establece

- A) Alimentacion correcta
- Segun la norma debe ser:
- Completa: Incluir todos los grupos de alimentos (grupos, verduras, cereales, leguminosos y proteinas)
- Equilibrada: Proporciones adecuadas en: mas verduras que carne
- Suficiente: cubrir necesidades nutricionales sin exceder
- Variedad: Diferentes alimentos dentro de cada grupo
- Inclusa: libre de contaminantes
- Adecuada: Adaptada a cultura, economia y gustos personales

B) Guías visuales

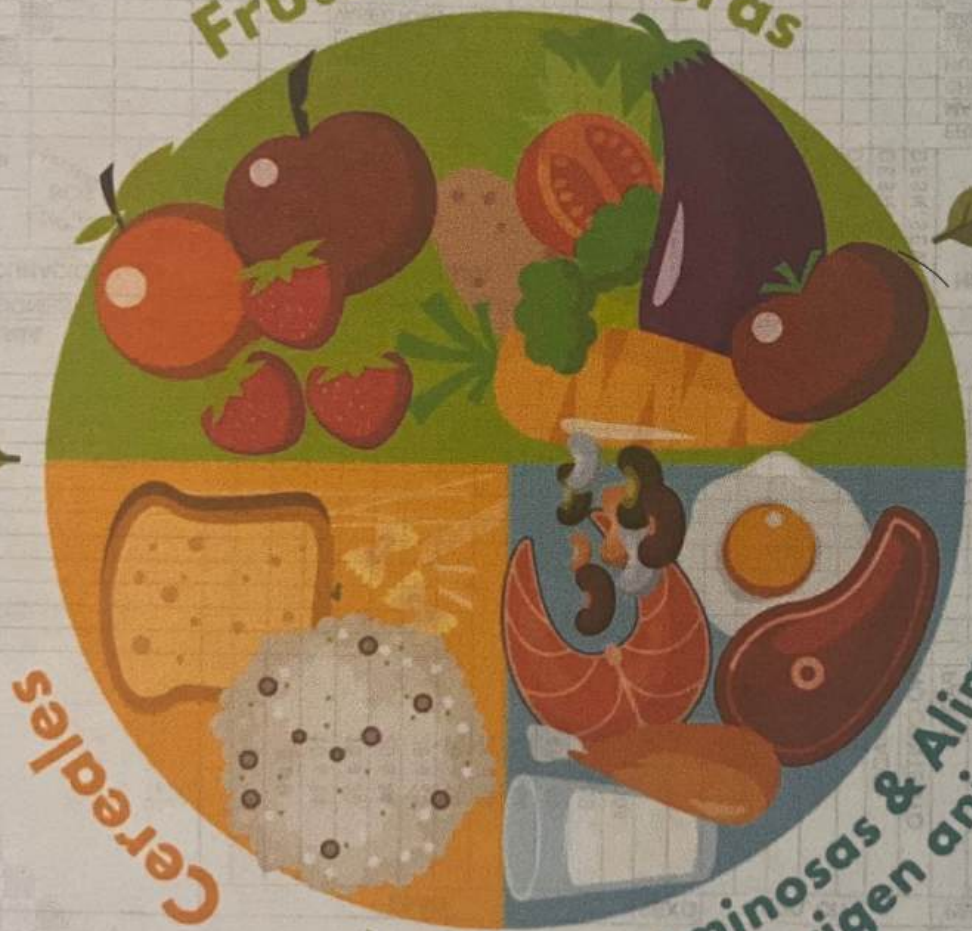
La norma guia los requerimientos principales

1. El plato del buen comer: Representacion grafica de los grupos de alimentos y sus proporciones.
2. La gorrilla del buen beber: Guia para el consumo de liquidos saludables

- Donde se aplica la norma
- Sector de salud
- Hospitales, centros de salud
- Escuelas
- Programas de desayunos escolares
- Sectores privados
- Eligido de alimentos
- (Aunque eso se regule en NOM-051)

La NOM 043 es la base cientifica del plato del buen comer y una herramienta clave para combatir la mala alimentacion en Mexico sin embargo requiere mayor difusion y actualizacion para enflechar estos actuales como el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados

Frutas & Verduras



Cereales

Leguminosas & Alimentos
de origen animal

Cereales y tuberculos

Alimento	Porcion	KCAL
Avena	1/2 taza	79
Arroz	1/2 taza	49
Arroz	1/2 taza	69
Arroz	1/2 taza	60
Arroz	1/2 taza	133
Arroz	1/2 taza	55
Arroz	1/2 taza	81
Arroz	1/2 taza	77
Arroz	1/2 taza	64
Arroz	1/2 taza	88
Arroz	1/2 taza	49
Arroz	1/2 taza	84
Arroz	1/2 taza	115

Leguminosas

Alimento	Porcion	KCAL
Almuerzo	1/2 taza	35
Almuerzo	1/2 taza	80
Almuerzo	1/2 taza	35
Almuerzo	1/2 taza	59
Almuerzo	1/2 taza	52
Almuerzo	1/2 taza	44
Almuerzo	1/2 taza	22
Almuerzo	1/2 taza	39
Almuerzo	1/2 taza	55
Almuerzo	1/2 taza	59
Almuerzo	1/2 taza	89
Almuerzo	1/2 taza	37
Almuerzo	1/2 taza	32
Almuerzo	1/2 taza	102
Almuerzo	1/2 taza	147

Frutos y Verduras

Alimento	Porcion	KCAL
Almuerzo	1/2 taza	12
Almuerzo	1/2 taza	21
Almuerzo	1/2 taza	24
Almuerzo	1/2 taza	14
Almuerzo	1/2 taza	36
Almuerzo	1/2 taza	15
Almuerzo	1/2 taza	38
Almuerzo	1/2 taza	23
Almuerzo	1/2 taza	19
Almuerzo	1/2 taza	2
Almuerzo	1/2 taza	24

Alimento	Porcion	KCAL
Almuerzo	1/2 taza	61
Almuerzo	1/2 taza	65
Almuerzo	1/2 taza	58
Almuerzo	1/2 taza	63
Almuerzo	1/2 taza	40
Almuerzo	1/2 taza	62
Almuerzo	1/2 taza	42
Almuerzo	1/2 taza	55
Almuerzo	1/2 taza	36
Almuerzo	1/2 taza	47
Almuerzo	1/2 taza	24
Almuerzo	1/2 taza	37

Leguminosas y Alimentos de Origen Animal

Alimento	Porcion	KCAL
Almuerzo	1/2 taza	127
Almuerzo	1/2 taza	182
Almuerzo	1/2 taza	134
Almuerzo	1/2 taza	128
Almuerzo	1/2 taza	115
Almuerzo	1/2 taza	141

Dieta Saludable con 4 platos

Desayuno

- Avena integral (40g) → 150 kcal
- Plátano (50g = $\frac{1}{2}$ pieza) → 4 kcal
- Manzana (75g = $\frac{1}{2}$ pieza mediana) → 40 kcal
- Semilla de chía (10g = 1 cdito) → 50 kcal
- Nueces o almendras (15g = 1 puñado) → 90 kcal
- Canela al gusto (0 kcal)

375 kcal

Ideal para energía prolongada por su contenido de fibra y grasas saludables

Snack: yogur con frutos rojos

- Yogur natural sin azúcar (150g) → 90 kcal
- Frutos rojos mixto (70g) → 35 kcal
- Miel (5g = 1 cdito) → 15 kcal

140 kcal

Comida: pecuño de pollo con quinoa y ensalada

- Pecuño de pollo sin piel (150g) → 165 kcal
- Quinoa cocida (100g) → 120 kcal
- Espinaca cruda (30g) → 7 kcal
- Tomate (50g) → 10 kcal
- Pepino (40g) → 6 kcal
- Zanahoria (40g) → 16 kcal
- Aguacate (50g) → 80 kcal
- Aceite de oliva (5g = 1 cdito) → 45 kcal

449 kcal

Cena: sopa de lentejas con verdura

- Lentejas cocidas (150g) → 180 kcal
- Papa cocida (50g) → 40 kcal
- Zanahoria (40g) → 16 kcal
- Calabacito (50g) → 15 kcal
- Apio (30g) → 5 kcal
- Tortilla de maíz (1 pieza = 30g) → 70 kcal

326 kcal

Total

Conclusion

El plato del buen comer es un guía visual y práctica de alimentación saludable diseñada para fomentar una nutrición balanceada entre la población. Se basa en tres grupos principales: Frutos y verduras, cereales y leguminosas o alimentos de origen animal, promoviendo el consumo variado y equilibrado de estos.

Este modelo resalta la importancia de

- Incluir frutos y verduras en cada comida ya que aportan vitaminas, minerales y fibras esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo.
- Preferir cereales integrales sobre los refinados para mantener niveles estables de energía.
- Elegir fuentes de proteínas saludables como leguminosas, carnes magras, pescado, huevo o derivados lácteos bajos en grasa.

Además, el plato del buen comer promueve la moderación en la variedad y el equilibrio siendo una herramienta

clave para prevenir enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y obesidad.

En resumen, es una base ideal para construir hábitos alimenticios saludables que pueden adaptarse a distintos estilos de vida, necesidades energéticas y condiciones de salud.

Bibliografía

Secretaría de Salud (SSA). (2012)

Norma oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y
Nutrición Salvador Zubirón

Guía visual del plato del buen comer
(Gobierno de México)

Comparación con el plato de Harvard

Artículo Científico sobre Su Impacto

(Salud pública de México)

Organización editorial Mexicana (2024)
Cinopas dentro de los 5 estados con
más desnutrición