

Universidad del Sureste

Cuadro sinóptico

Yenifer Liliana Salgado Barajas

Plato del buen comer

Unidad 1

Nutrición clínica

Profesora: Karla Jaqueline Flores Aguilar

Licenciatura en Enfermería

Tercer cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de mayo del 2025

Introducción.

El plato del buen comer es una estrategia visual que ayuda a planificar comidas saludables y equilibradas. Fue desarrollada por nutriólogos y médicos, este plato se divide en secciones que representan los diferentes grupos de alimentos de deberían estar presentes en una comida saludable.

Este plato contiene diversos beneficios como lo son el promover una alimentación equilibrada, fomentar una adecuada variación de alimentos y apoyar y velar por la salud general.

Historia

- El plato del buen comer surgió con la finalidad de servir como guía alimentaria para la población mexicana.
- Este plato fue creado por la Secretaría de Salud de México como parte de una estrategia para combatir la malnutrición y promover hábitos alimenticios saludables en la población.
- Se creó en 1995 en México con el objetivo de unificar las recomendaciones de alimentación y promover una dieta saludable.
- Fue creado por nutriólogos y médicos.

Objetivo

- Orientar a que las personas tomen mejores decisiones en cuanto al consumo, combinación y frecuencia de los grupos alimenticios y así adoptar hábitos más saludables.
- Promover una alimentación saludable y equilibrada, brindando una guía visual sobre la combinación y proporción adecuadas de los grupos de alimentos para una nutrición óptima.
- Educar sobre una alimentación balanceada y su importancia.
- Adaptar a la diversidad cultural y regional.

Propósito

- Establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

Referencias

- NOM-007-SSA2-1993, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido.
- NOM-031-SSA2-1999, para la atención a la salud del niño.
- NOM-251-SSA1-2009, prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

Definiciones

- Ácidos grasos saturados: a los que carecen de dobles ligaduras. Se recomienda que no excedan más del 7% del valor energético total de la dieta, ya que favorece a la aterosclerosis.
- Ácidos grasos trans: se pueden producir en la hidrogenación de aceites vegetales durante la elaboración de margarinas y grasas vegetales. Se ha demostrado que un alto consumo en la dieta puede incrementar el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares.
- Alimentación correcta: a los hábitos alimentarios que de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia, cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado y previene el desarrollo de enfermedades.

Res

- Incluir al menos un alimento de cada uno de los tres grupos en cada comida.
- Comer frutas y verduras en abundancia, en lo posible crudas y con cáscara.

NORMA 043

Recomendaciones

- Incluir al menos un alimento de cada uno de los tres grupos en cada comida
- Comer frutas y verduras en abundancia, en lo posible crudas y con cáscara.
- Incluir cereales integrales en cada comida.
- Comer alimentos de origen animal con moderación
- Tomar abundante agua simple potable.
- Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcar, endulzantes y sal.
- Se recomienda realizar al día tres comidas principales y dos colaciones, además de procurar hacerlo a la misma hora.
- Comer tranquilamente y evitar realizar otras actividades.
- Consumir los alimentos y la cantidad adecuada.
- Preparar y comer los alimentos con higiene.

Hierro

- Alimentos de origen animal, vísceras de cerdo, res y pollo, carne de res seca, carnes rojas, huevo, mariscos.
- Leguminosas, frijol, lenteja, habas, garbanzos secos, soya.
- Verduras, chiles secos, calabacita, acelgas, espinacas, verdolagas, hojas de chaya, tomatillo, hongos, romeritos.
- Cereales, cereales precocidos infantiles, productos elaborados con harinas a base de granos enteros.
- Otros, frutas secas, cacahuates, semillas de girasol.

JOZ

2017

- Leche y derivados, carnes, huevo, mariscos (ostras)
- Fríjol y alubias
- Germen de trigo
- Levadura de cerveza, cacahuete, semillas de girasol, semillas de calabaza, nuez, almendras.

Vitamina C

- Chile poblano, hojas de chaya, chile, col de brúselas, zanahoria, calabaza, papa, pimiento rojo, coliflor, brócoli, tomatillo, habas verdes.
- Guayaba, nanche, kiwi, zapote negro, mango, limón, mandarina, papaya, fresa, toronja, naranja, plátano, melón.

- Tortillas, salvado, avenas, pan y cereal integral.
- Brócoli, coles de Bruselas, col, zanahoria, coliflor, diente de león, espinacas, nopales, acelgas, verdolaga.

GRUPOS

- Verduras y frutas (verde).
- Cereales (amarillo/naranja).
- Leguminosas y alimentos de origen animal (rojo).

FUENTES

Fibra dietética

- Tortillas, salvado, avenas, pan y cereal integral.
- Brócoli, coles de brúcelas, col, zanahoria, coliflor, elote, chícharos, espinacas, nopales, acelgas, verdolagas y berros.
- Chabacano, plátano, moras, dátiles, higos, guayaba, naranja, toronja en gajos, pera, manzana, mango y tamarindo.
- Fríjol, lentejas, habas, garbanzos, soya.

Calcio

- Tortillas y productos elaborados con maíz nixtamalizado.
- Queso, leche, yogurt, alcóclles, sardinas, charales.

Ácido fólico

- Hígado y otras vísceras.
- Berro, espinaca, lechuga, espárrago, betabel, alcachofas, brócoli, coliflor, chícharo, aguacate, col, elote.
- Naranja, plátano.

Omega 3

- Aceites de pescados azules, sardina, salmón, trucha, atún.
- Aceite de canola crudo.

G

• Leguminosas y alimentos de origen animal (rojo).

Verduras y frutas
contenido:

- Espinacas (hierro, vitamina A)
- Lechuga (vitamina A, fibra y antioxidantes)
- Col rizada (vitamina C y A, antiinflamatorios).
- Brócoli (vitamina C y K)
- Coliflor (antioxidantes, vitamina C, baja en calorías).
- Repollo (vitamina C y K)
- Zanahorias (vitamina A).
- Remolachas (vitamina A y fibra).
- Papas (potasio, fibra).
- Pimientos (vitamina C y B6)
- Tomates (vitamina C y licopeno)
- Calabacines (antioxidantes).
- Naranjas (vitamina C)
- Limones (vitamina C)
- Toronjas (vitamina C)
- Mangos (vitamina A y C)
- Piñas (vitamina C)
- Papayas (vitamina C)
- Melocotones (vitamina A)
- Ciruelas (fibra y vitamina C)
- Nectarines (vitamina A)
- Manzanas (fibra)
- Plátanos (potasio)
- Fresas (vitamina C)

- Plátanos (Potasio)
- Fresas (Vitamina C)

Cereales
contenido:

- Avena (Rica en fibra)
- Trigo integral (Vitamina B y E, Fibra).
- Cebada (Fibra, antioxidantes)
- Arroz blanco (carbohidratos)
- Pan blanco (carbohidratos)
- Quinoa (proteína)

Leguminosas y
alimentos de origen
animal, contenido:

- Fríjoles (proteínas, fibra, hierro, potasio)
- Lentejas (Proteínas y potasio)
- Garbanzos (hierro y potasio)
- Lentejas beluga (hierro).
- Carne de res (26% proteína)
- Carne de pollo (30% proteína)
- Salmon (20% proteína y omega 3)
- Atún (25% proteína y omega 3)
- Leche (Calcio y vitamina D).
- Queso (Calcio y vitamina B12).
- Huevos (Colina).
- Pescado azul (omega 3).

Resumen de Dieta balanceada.

Desayuno

- Acelga con huevo (1/2 taza de acelga cocida + 1 huevo entero + 1 clara)
- 2 cucharadas de frijoles enteros
- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de té de limón (planta).

Colación 1

- 1 taza de jicama.

Comida

- 1/2 taza de lentejas cocidas
- Calabacitas a la mexicana con 80g de queso panela.
- 1 1/2 cucharadita de pepita de calabaza
- 5 tostadas de maíz horneado.

Colación 2

- 1 zanahoria rallada

Cena

- 2 tacos de espinacas preparadas a la mexicana.
- 1 elote hervido.

Conclusión

En conclusión, una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para mantener la salud y el bienestar en general. Los diferentes grupos de alimentos son esenciales para una dieta saludable. Debemos incluir una variedad de alimentos en las comidas y ajustar las porciones según las necesidades individuales y el nivel de actividad o ejercicio.

Realizar y llevar a cabo una alimentación saludable y equilibrada llegará a tener un impacto significativo en la salud y bienestar. Puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y puede aumentar la energía y movimientos físicos. También puede llegar a influir positivamente en nuestra salud mental y emocional.

No todo se trata de castigarnos al no consumir ciertos alimentos, al contrario, se busca un equilibrio razonable para la dieta ideal de cada persona, tomando en cuenta sus gustos personales, sus limitaciones y oportunidades.

Cada alimento aporta nutrientes esenciales para el funcionamiento correcto del cuerpo humano, es por ello que es importante consumir una considerable variedad de alimentos, de esta manera se consumen diversos nutrientes.

Disfrutar de los alimentos es igual de importante que consumir las porciones adecuadas, en ningún momento debería causar molestias o disgustos personales o colectivos.

Bibliografía

- Comecarne
- Gobierno de México
- Norma Oficial Mexicana 043
- NutriChe hábitos y estilo de vida saludable.