

UDS

23/mayo/2025

Nombre de la alumna: Alexa Ajelet Ramos de León

Nombre de la profesora: Karla Jaqueline Flores Aguilar

Nombre de la materia: Nutrición clínica

Parcial: Tercero Cuatrimestre: Tercero

Ciudad: Ensenada

Tema: El plato del buen comer.

Introducción

El plato del buen comer es una guía alimentaria creada en México con el objetivo de promover una alimentación balanceada y saludable entre la población. Esta herramienta gráfica facilita la comprensión de los grupos de alimentos y la forma en que deben combinarse para mantener una buena salud. Está dividido en tres grupos principales: Verduras y Frutas, Cereales, y leguminosas y alimentos de origen animal, y cada uno cumple funciones esenciales para el organismo. A través de esta representación visual, se busca fomentar hábitos alimentarios adecuados desde la infancia y prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

El plato del buen comer

El plato del buen comer es una guía visual diseñada para promover una alimentación saludable en México. Fue creado por la Secretaría de Salud y se introdujo oficialmente en el año 2000, como parte de una estrategia nacional para combatir la desnutrición, el sobrepeso y otras enfermedades relacionadas con la dieta.

El plato del buen comer está sustentado en la NOM-045-SSA2-2017, titulada: "servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación."

Definición: el plato del buen comer es una representación gráfica dividida en tres grupos alimenticios, cuyo propósito es orientar sobre el consumo variado, equilibrado y suficiente de alimentos.

Grupos del plato del buen comer

1.- Frutas y verduras

Propósito: Aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Porción estándar (aprox): 100g =

40-60 kcal

Alimento Porción (g) calorías aprox.

Zanahoria cruda

100g

41 kcal

Espinaca cruda

100g

23 kcal

Menta

150g

80 kcal

Plátano

120g

105 kcal

Sitomate

100g

20 kcal

2.- Cereales (de preferencia integrales)

Propósito: Fuente principal de energía (carbohidratos).

Porción estándar: 30g (1

rebanada, 1/2 taza, etc.) = 70-110 kcal.

Alimento Porción (g)

Arroz cocido 1/2 taza (100g)

130 kcal

Pan integral 1 rebanada (30g)

70 kcal

Tortilla de maíz 1 pieza (30g)

60 kcal

Avena cocida 1/2 taza (170g)

75 kcal

Pasta cocida 1/2 taza (90g)

110 kcal

3 - Leguminosas y alimentos de origen animal.

Propósito: Aportar proteínas, hierro y otros nutrientes.

Porción estándar:

• leguminosas: 100 g cocidos = 120 - 150 Kcal

• Carnes magras: 100g = 150 - 250 Kcal

Alimento	Porción (g)	cal. aprox.
Frijoles cocidos	100g	127 Kcal
Lentículas cocidas	100g	116 Kcal
Pollo sin piel	100g	165 Kcal
Huevo entero	1 huevo (50g)	70 Kcal
Carne magra	100g	220 Kcal
Pescado blanco	100g	110 Kcal

Dieta: ejemplo con cantidades y calorías (alimentación diaria saludable):

Desayuno:

- Avena cocida con leche descremada (40g de avena + 200 ml leche) (220 Kcal)
- 1 plátano (120g) (105 Kcal)
- 1 huevo cocido (60g) (90 Kcal)
- rebanada de pan integral (30g) (70 Kcal)

Comidas:

- Ensalada de espinaca, zanahoria y tomate (100g) (53 Kcal)
- Arroz integral cocido (1 taza - 750g) (180 Kcal)
- Pechuga de pollo a la plancha (90g) (150 Kcal)
- Fríjoles cocidos (1/2 taza - 100g) (130 Kcal)
- 1 manzana (150g) (78 Kcal)

Cena:

- Tostadas horneadas (2 piezas - 40g) (140 Kcal)
- Pollo en agua (60g) (70 Kcal)
- Lechuga, pepino y limón (100g) (17 Kcal)
- Yogurt natural bajo en grasa (1 taza - 125g) (85 Kcal)

Colaciones (opcionales):

- 1 taza de papaya (140g) (55 Kcal)
- 10 almendras (15g) (90 Kcal)

Total: 1473 Kcal

conclusión

El plato del buen comer es una herramienta sencilla y efectiva diseñada para promover una alimentación balanceada y saludable en la población mexicana. Al dividir los alimentos en tres grupos principales - verduras, frutas, cereales, leguminosas, alimentos de origen animal - fomenta la variedad, el equilibrio y la moderación en las porciones. Esta guía, respaldada por la Norma Oficial Mexicana, contribuye a mejorar los hábitos alimenticios, prevenir enfermedades relacionadas con la dieta y fortalecer la salud pública. Adoptar sus principios facilita una nutrición adecuada y sostenible para todas las edades.