

UDS mi universidad

Carta Sinóptico

Nombre del Alumno: Luis Armando Velasco Vazquez.

Nombre del tema: Plato del Buen Comer.

Parcial: Primer parcial.

Nombre de la materia: Nutrición Clínica.

Nombre del Profesor: Martha Jacqueline Flores Aguilar.

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en Enfermería.

Coordinadores: Tercer Coordinador.

Comité de Dominio, Chiapas.
23 de marzo de 2025.

Introducción

El plato del Buen comer es una guía alimentaria desarrollada en México con el objetivo de promover una alimentación balanceada y saludable entre la población.

Forma parte de la norma oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, y está diseñada para facilitar la comprensión de cómo combinar adecuadamente los diferentes grupos de alimentos en la dieta diaria.

Dividido en 3 grupos principales: verduras, y frutas, cereales, y leguminosas y alimentos de origen vegetal. Este plato busca promover el consumo variado, equilibrado y suficiente de alimentos, así como prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Su diseño visual simple y claro lo hace accesible para personas de todas las edades, convirtiéndolo en una herramienta clave en la educación nutricional en México.

Definición: Es una guía alimentaria mariana que promueve una alimentación correcta equilibrada y saludable, basada en la ciencia de la Salud y la medicina de la Nueva Orleá. Maszara NQNL-043-5892 2012. Sirve para enseñar a cualquier persona los alimentos de buena calidad para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Datos históricos: El plato del buen comer fue creado en 2005 como una estrategia educativa de salud pública en México. Surgió de la preocupación por la mala alimentación y el sobrepeso que se estaba observando en la población. Este plato y su adaptación al contexto Mexicano, forma parte de la NQNL-043. Su origen lo encontramos en la literatura de salud y nutrición. Fue desarrollado por expertos en nutrición, salud pública y cultura alimentaria Mexicana. Todo en conjunto llamado la línea del Buen Comer, que orienta sobre el consumo adecuado de líquidos, sólidos, su uso ha sido reconocido por organizaciones como la FAO y la OMS. A lo largo de los años, ha sido parte de políticas para combatir el sobrepeso como la dieta del niño, dietas tipo 2, anemia y malnutrición.

Tolerancia a la lactosa y Puntos: Son la base de una dieta saludable. Apoyan el crecimiento, el desarrollo (A.C.K.) y la nutrición (especialmente calcio). Ayudan a mejorar la digestión y la absorción de nutrientes. Se recomienda consumirlos en su forma natural o en jugos naturales sin azúcar. Entre más estables y variados mejor. Ejemplos: Yogurt, queso, leche, mantequilla, helado, leche condensada, etc.

Carbohidratos: Es la fuente principal de energía para el cuerpo humano. Se encuentran en los alimentos vegetales, especialmente en los cereales, frutas y verduras. Se deben consumir en su forma natural o en su forma procesada. Ejemplos: Arroz, trigo, maíz, papa, legumbres, etc.

Proteínas: Son necesarias para el crecimiento y el mantenimiento de los tejidos. Se encuentran en los alimentos de origen animal y vegetal. Se deben consumir en su forma natural o en su forma procesada. Ejemplos: Carne, pescado, pollo, huevo, leche, queso, etc.

Ejemplos de verduras: Lechuga, tomate, cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, brócoli, espárrago, etc.

Ejemplos de frutas: Manzana, plátano, naranja, papaya, guayaba, sandía, melón, fresa, mango, etc.

Ejemplos de cereales: Arroz, trigo, maíz, etc.

Ejemplos de leguminosas: Frijoles, lentejas, etc.

Ejemplos de aceites: Aceite de oliva, aceite de canola, etc.

Consumo diario (Adulto):
 - Verduras y frutas: mínimo 400 g/día
 - 1 taza de verduras cocidas = 80-100 g
 - 1 taza de verduras crudas = 50-75 g
 - 1 fruta mediana = 120-150 g
 - 1 vaso de jugo natural sin azúcar = 200 ml

Consumo de cereales: 3 porciones al día

Consumo de proteínas: 3 porciones al día
 - 1 porción de carne = 80 g
 - 1 taza de queso = 100 g
 - 1 taza de leche = 200 g

Consumo de aceites: 2-3 cucharadas al día

Consumo de agua: 8-10 vasos al día
 - 1 vaso de agua = 200 ml
 - 1 vaso de jugo = 100-120 g
 - 1 vaso de leche = 200 ml
 - 1 porción de queso = 30-50 g

Consumo de alimentos: 3 porciones al día

Plato Del Buen Comensar

Definición: Es una guía alimentaria mexicana que promueve una alimentación correcta, equilibrada y culturalmente adecuada. Ha nacido con la Secretaría de Salud y forma parte de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Sirve para enseñar a combinar los alimentos de forma saludable para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Datos históricos: El plato del buen comer fue creado en 2005 como una estrategia educativa de salud pública en México. Sustituyó a la pirámide nutricional que se estaba dando entonces, considerando poco clara y no adaptada al contexto Mexicano. Forma parte de la NOM-043, que regula la orientación alimentaria en instituciones de salud y educación. Ha desarrollado por aspectos en nutrición, salud pública y Cultura Alimentaria Mexicana. Tiene un componente llamado la Jovita del Buen Comer, que orienta sobre el consumo adecuado de líquidos saludables. Su uso ha sido recomendado por organizaciones como la FAO y la OMS. A lo largo de los años, ha sido parte de políticas para combatir problemas como la obesidad infantil, diabetes tipo 2, anemia y malnutrición.

Frutos o Verduras y Hortalizas: Son la base de una dieta saludable. Aportan fibra, agua, vitaminas (A, C, K) y minerales (potasio, hierro, calcio). Ayudan a mejorar la digestión y controlar el peso. Se recomienda consumirlos crudos, cocidos o en jugos naturales sin azucar. Entre más coloridos y variados, más beneficios aportan. Ejemplos: Zucchini, brócoli, espinaca, tomate, manzana, plátano, papaya, melón, etc.

Cereales: Es la fuente principal de energía gracias a sus carbohidratos complejos. Se recomienda elegir cereales integrales por su contenido en fibra. Aportan energía duradera y se deben evitar los cereales refinados y azucarados. Ejemplos: Arroz integral, quinoa, avena integral, tortilla de maíz, trigo, cebada, amaranto, etc.

Leguminosas y Alimentos de Origen Animal: Aportan proteínas de alta calidad, hierro, zinc, y vitaminas del complejo B. Las leguminosas también aportan fibra y son buena alternativa a la carne. Se recomienda preparar métodos de cocción saludables como hervido, al vapor o asado. Ejemplos: Frijoles, lentejas, garbanzo, habas, huevo, leche, queso fresco, pollo, carne magra de res o pollo.

Exemplos de Verduras (mínimo 3 porções al dia)
Zanahoria, aspíroca, Brócoli, Lchuga, calabacita,
Jilamab, papina, chayote, Nopal, Palabai, cobollo,
Pimiento.

Exemplos de Frutas (mínimo 2 porções al dia)
Mortono, plátano, Naranja, papaya, Guayaba,
Sandia, melón, Fava, Manga, pava, Uva, piña,
Avola.

Exemplos de Cereales (Porción integral y sin
Azúcar ni grasa añadida).
Avena integral, Avena, Lechuga de maíz, pan
integral, Trigo, cebada, Maíz, Elote, pasta integral,
Galletas integrales (sin azúcar), Amante, Quinoa,
Grano natural, Harina de maíz o trigo integral.

Exemplos de leguminosas o Frutos (naguas,
bajos, flor de mayo, Lantitas, Garbanzos,
Habas, Alubias, Soya, Tofu (derivado de Soya).

Exemplos de origen animal o Derivados de los
magro, pollo sin piel, pavo, (Sardina, atún,
majarra), Huevo, Leche semidescremada o
descremada, yogur natural o bula que grata,
Queso fresco (bata que grata), Muesli,
Camu-camu, pulpa, ostión, Alcazar que grata.

al día
ocido,
abolla,

dial
bo,
pina,

sin
pan
integral,
quinoa,
agual

si
si
ol.

oliva,
o
grasa
es

- Grupos divididos (Contidos) recomendados:
- Verduras y Frutas (mínimo 400 g/día)
 - 1 taza de verduras cocidas = 90-100 g.
 - 1 taza de verduras crudas = 50-70 g.
 - 1 fruta mediana = 120-150 g.
 - 1 vaso de Jugo natural sin azucar = 200 ml.

Consejo o Combinar crudas y cocidas
para mayor variedad y mejor nutrición.

- Cereales o (250-300 g/día)
- 1 tortilla de maíz = 30 g.
 - 1/2 taza de arroz cocido = 75 g.
 - 1 rebanada de pan integral = 40 g.
 - 1 taza de avena cocida = 80 g.
 - 1/2 taza de pasta integral cocida = 90 g.

Consejo o Evitar dulces, empaquetados y
cubiertos con azúcar o grasas.

- Leguminosas y almidones de origen
animal (150-200 g/día)
- 1/2 taza de frijoles cocidos = 100 g.
 - 1 huevo = 50 g.
 - 1 filado de pollo = 100-120 g.
 - 1 taza de leche = 240 ml.
 - 1 porción de queso fresco = 30-50 g.

Consejo o Combinar leguminosas con
cereales para mejorar calidad de
proteínas.

• DIETA DE 4 ALIMENTOS •

Alimentos y Porciones

1. Manzanas: (2 unidades medianas al día)

° 1 manzana mediana = 95 calorías, 0.3g de proteínas, 25g de carbohidratos, 4g de fibra.

2. Pollo a la plancha: (120g al día)

° 120g de pollo = 140 calorías, 30g de proteínas, 3g de grasas, 0g de carbohidratos.

3. Arroz integral cocido: (1 taza al día)

° 1 taza de arroz integral cocido = 110 calorías, 2g de proteínas, 25g de carbohidratos, 3g de fibra.

4. Espinacas cocidas: (1 taza al día)

° 1 taza de espinacas cocidas = 7 calorías, 3g de proteínas, 1g de carbohidratos, 4g de fibra.

Resumen

° Calorías totales: aproximadamente 352 calorías al día

° Proteínas: 35.3g

° Carbohidratos: 51g

° Grasas: 3g

° Fibra: 11g

Importante

- ° Esta dieta es solo un ejemplo y no es adecuada para todos. Es importante consultar con un profesional de la salud o un nutricionista para obtener una dieta personalizada que se adapte a tus necesidades individuales.
- ° Asegúrate de beber suficiente agua y de incluir una variedad de alimentos en tu dieta para obtener todos los nutrientes necesarios.

Conclusión

El plato del Buen Comer es mucho más que una guía nutricional; es una herramienta educativa y preventiva que busca mejorar la salud de toda la población. Al enseñar cómo balancear los alimentos de manera sencilla y gráfica, permite que tanto niños como adultos aprendan a tomar decisiones más conscientes sobre su alimentación.

En un país como México, donde existen altos índices de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles, este tipo de estrategias son clave para mejorar la calidad de vida de las personas. Además, su enfoque culturalmente apropiado permite que se respete la gastronomía nacional, sin dejar de lado la nutrición.

Adoptar los principios del Buen Comer ayuda a lograr una alimentación completa, saludable, que cubra todas las necesidades del cuerpo humano. Por eso es fundamental enseñar desde temprana edad el valor de una buena alimentación y fomentar el uso de esta herramienta como parte del estilo de vida.

Bibliografía

Secretaría de Salud (2017.)

Nom-043-SSA-2012. Servicios básicos de
Salud. Promoción y educación para la
Salud en materia alimentaria.

Instituto Nacional de Salud Pública (2020).
Guía para una alimentación correcta en México.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015).
Recomendaciones globales sobre alimentación
saludable.

Adriana Méndez para la Salud (2018).