

• Nombre del alumno: Lesly Yaquelin Morales Escalante

• Nombre del tema: El plato del buen comer

Parcial: Primera Unidad

Nombre de la materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: tercer cuatrimestre

Lugar y fecha de elaboración
comitán de dominguez
23/05/25

Introducción

En este trabajo se abordará el tema del plato del bien comer, la importancia y sus diferentes grupos de alimentos.

El plato del bien comer es una guía de alimentación que nos ayuda a tener una buena dieta, y una alimentación balanceada, mostrándonos cuáles son los diferentes grupos de alimentos y como podemos combinar cada una de ellas.

Podemos ver la importancia de cada una de ellos. En este trabajo se hablará de los alimentos ricos en proteínas, vitaminas y los gramos de cada uno de los alimentos. Gracias a ello podemos orientar a la población hacia una alimentación saludable.

PLATO DEL BIEN COMER CON EL

Definición

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud.

En materia alimentaria y establece los criterios para tener una alimentación nutritiva.

Historia

La historia del plato del bien comer se remata a la época prehispánica, cuando los mexicanos ya consumían alimentos como tortillas de maíz y frijoles.

El concepto moderno del plato fue creado en 1987 por la Comisión Nacional de Alimentos (Co. nal) para orientar a la población hacia una alimentación balanceada.

Norma

La Norma oficial Mexicana (NOM-043-SSA2-2012) establece los criterios para la alimentación alimentaria en México, incluyendo el "plato del bien comer".

Este plato es un gráfico que ayuda a entender de forma sencilla y práctica las recomendaciones para una buena alimentación saludable.

Para que sirve

- Ayuda a mantener un peso saludable
- Previene enfermedades crónicas como la diabetes.
- Mejora la digestión y el tránsito intestinal
- Fortalece el sistema inmunológico.

- Aumenta la energía y el bienestar general.

PLATO BIEN COMER

Grupos

El plato del bien comer se divide en tres grupos principales:

- Verduras y frutas
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

- Verduras y frutas: Este grupo es la base de la alimentación, proporcionando vitaminas, minerales y fibra.
- Cereales y tubérculos: Este grupo aporta energía y fibra.

• Leguminosas y alimentos de origen animal: Este grupo proporciona proteínas y minerales.

Colores

Los 3 colores principales del plato del bien comer son:

- Verde
- Amarillo / naranja
- Rojo

- Verde: El color verde en el plato del bien comer representa el grupo de verduras y frutas. Se recomienda que consumamos al menos 5 porciones de verduras y frutas al día, para mantenernos sanos y prevenir enfermedades.

- Amarillo / naranja: El color amarillo en el plato del bien comer representa el grupo de los cereales y tubérculos. Estos alimentos son nuestra principal fuente de energía, ya que nos proporcionan los carbohidratos que necesitamos para realizar nuestras actividades diarias.

- Rojo: El color rojo en el plato del bien comer representa al grupo de carnes y leguminosas. Proporcionan proteínas que son esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos.

VERDURAS Y FRUTAS

Definición:

- **Frutas:** Son órganos vegetales que se desarrollan a partir del ovario de una flor y contienen semillas.
- **Verduras:** Son las partes comestibles de las plantas, como tallos, hojas, raíces o bulbos.

Ambas son productos comestibles que se obtienen de diversas plantas y son fundamentales para la nutrición humana.

Gramos o/y
kilocalorías

Se recomienda que una persona consuma al menos 400 gramos de frutas y verduras al día. Esto equivale aproximadamente 750 gramos de alimentos.

Considerando que cada gramo de alimento proporciona aproximadamente 3,3 Kilocalorías.

Verduras:

Tomate:

El tomate es un alimento con unas propiedades nutricionales que hacen de este alimento un ingrediente esencial en nuestra dieta.

Este alimento está compuesto en su mayoría por agua por lo que posee muy pocas calorías, aproximadamente 22 Kcal por 100g.

También poseen azúcares de origen natural (3%) que son los responsables de aportar el sabor dulce.

Es rica en fibra, vitaminas y minerales entre los que destacan la vitamina C, vitaminas del grupo B, el potasio, el fósforo y el sodio.

VERDURAS Y FRUTAS

Zanahoria

La zanahoria es un alimento que proporciona 40 calorías por 100 gramos de consumo. Contiene fibra dietética, vitaminas A, antioxidantes y sales minerales como hierro, calcio, magnesio, potasio y fósforo.

Se compone principalmente de agua y contiene hidratos de carbono, vitaminas E, B, B3, fósforo, calcio, yodo, magnesio y potasio.

Brócoli

El brócoli es rico en vitaminas y minerales, bajo en calorías. Alta valor nutricional, con vitaminas C, K, A y del complejo B, minerales como magnesio, cromo, potasio, fósforo, zinc y hierro, ácido fólico y fitonutrientes.

El brócoli contiene 31 calorías por cada 100 gramos. Una cabeza de brócoli, de tamaño medio tiene unas 100 calorías. Es una verdura baja en calorías y rica en nutrientes.

Espinaca

La espinaca está cargada de nutrientes y baja en calorías son importante para la salud, es una fuente de energía, proteínas, hierro, vitaminas y minerales.

También contiene vitamina K, fibra, fósforo, la mayor parte de las calorías de las espinacas provienen de las proteínas y los carbohidratos.

Una porción de 100 gramos de espinaca contiene 28.1 microgramos de vitamina C, el 34% de la recomendación diaria.

Una taza de espinaca cruda contiene:

- 7 calorías
- 0.86 gramos de proteína
- 30 mg de calcio
- 0.81 de hierro
- 24mg de magnesio
- 167mg de potasio
- 58 microgramos de ácido

Lechuga

La lechuga se caracteriza por su aporte de fibras y antioxidantes, mejorando la salud gastrointestinal, regula el azúcar de la sangre. Es rica en proteínas, grasas, hidratos de carbono y fibra.

Es baja en calorías y rica en vitamina K, vitamina A, vitamina C y ácido fólico. Por cada 100 gramos obtenemos aproximadamente 18 kilocalorías

Pepino

El pepino es un alimento con bajo aporte calórico y pocas hidratos de carbono, aporta una buena dosis de fibra, así como también vitaminas A, B, C y E. Es una fuente de agua por excelencia, con un 97% de contenido líquido

Es una hortaliza rica en potasio, hierro, calcio, fósforo y magnesio. También aporta beneficios para combatir los trastornos cardiovasculares.

Calabaza

La calabaza es un vegetal nutritivo que beneficia la salud del corazón y ados y aporta fibra dietética. Contiene proteínas, vitamina C y carotenoides, que son clave para la salud. Aportando 26 kilocalorías por cada 100 gramos

Es rica en vitaminas y minerales como la vitamina E, que protege las células del daño

V E R D U R A S Y F R U T A S

Frutas:

Manzana

La manzana se puede consumir con piel, ya que su cáscara posee celulosa y pectina, su pulpa también dispone de fibra. Contienen vitamina E y C. tiene 29 kilocalorías (Crilocalorías) por cada 100 gramos.

- Contiene:
- Calorías 52 kcal
 - Proteínas 0g
 - Fibra 3g
 - Sodio 2mg
 - Potasio 107 mg
 - Magnesio 5mg
 - Azúcares simples 19g

Plátano

El plátano aporta energía al organismo, reducción de la presión arterial y aumento de la serotonina, aporta 89 kcal por cada 100g, contiene 11g de proteínas, 2.2,8g de hidratos de carbono, 12.2g de azúcares, 0.3g de grasas y 2.6g de fibra.

Es rico en potasio, fibra, vitamina C y vitamina B6, controla los niveles de colesterol.

Piña

La piña tiene vitamina B6 que ayuda a estabilizar el azúcar en la sangre del cuerpo, junto con manganeso y tiamina, que también ayuda en la producción de energía. Es baja en calorías y rica en vitamina C. 100 gramos de piña contienen aproximadamente 50 calorías.

Bajo en calorías y alto en fibra, tiene sólo 83 calorías por porción de una lata, pero contiene 2.87 gramos de fibra.

VERDURAS Y FRUTAS

VEGETALES Y FRUTAS

Sandía

La Sandía es rica en vitaminas, agua y compuestos antioxidante con propiedades antiinflamatorias, hidratantes, antioxidantes, diuréticas, digestivas y antihipertensivas.

La sandía una fruta baja en calorías 100 gramos de sandía contienen aproximadamente 30 calorías, es rica en agua y contiene vitamina A y C.

Naranja

La naranja reduce el colesterol malo, proteger el organismo de enfermedades cardiovasculares y fortalecer el sistema inmunitario. Contiene vitamina C, Vitamina A, folatos, fibra y potasio y protege la piel y las células del daño causado por los radicales libres.

La naranja tiene aproximadamente 45. 48 kcal por cada 100 gramos. Es rica en vitamina C y no contiene colesterol.

Moras

Las moras aportan numerosas beneficios para la salud humana, contienen antocianinas, ácido eláico y taninos con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Además son bajas en grasas y calorías, y ricas en vitaminas E y C, hierro y potasio.

Las moras son bajas en calorías y ricas en antioxidantes 100 gramos de moras contienen solo 43 calorías

CEREALES

Definición.

Se conoce como cereal al producto que además de contener semillas o frutos, tiene azúcar, sal y otras agregados

Las cereales contienen almidón, lípidos, celulosa, gluten y distintas proteínas.

Trigo

Aporta beneficios al cuerpo humano, rico en ácido linoleico, el cual participa en el proceso de asimilación de grasas, proteínas y azúcares. Contienen vitaminas del tipo B. Aporta selenio, fósforo, cobre y ácido fólico

El trigo aporta calórico de 326 kcal por cada 100 gramos.

Avena

La avena aporta minerales como fósforo, potasio, magnesio, hierro y calcio. Contiene altas cantidades de fibra soluble. La avena es rica en antioxidación que ayudan a proteger el cuerpo contra enfermedades.

La avena contiene 68 calorías por cada 100 grámas. 100 grámas de harina de avena contienen 55 grámas de carbohidratos.

Maíz

El maíz contiene vitaminas A, B y E, así como minerales. El maíz contiene ácido fólico, también contiene un alto índice de fibra.

Aporta 265 calorías por cada 100 gramos contiene 66 gramos de hidratos de carbono, 40 gramos de proteínas y 25 gramos de grasa.

Arroz

El arroz ofrece al organismo mucha energía gracias a que contiene los carbohidratos necesarios.

- Proteína 7%.
- Potasio 223mg/100g
- Magnesio 143mg/100g
- Calcio 23mg/100g
- Fósforo 333mg/100g
- Hierro 1,5mg/100g

El arroz tiene aproximadamente 364 kilocalorías por cada 100 gramos.

Amaranto

El amaranto aporta diferentes beneficios. Fortalece el sistema óseo debido a su alto contenido de calcio, magnesio y fósforo. Contiene almidón, lípidos, calcio, hierro, fósforo, potasio, zinc, ácido fólico, magnesio, vitamina A, B1, B2, B3, C y fibra.

El amaranto contiene 371 calorías (kcal) por cada 100 gramos con 14g de proteínas, 7g de grasas y 65g de carbohidratos.

CEREALES

Leguminosas:

Garbanzo

El garbanzo aporta proteínas, Vitamina E, regula el tránsito intestinal, facilita la pérdida de peso, además, contiene fibra, potasio, vitamina C y vitamina B-6.

El garbanzo aporta 341 calorías por cada 100 gramos

Frijoles

Los frijoles aportan al cuerpo riqueza nutricional, son una excelente fuente de minerales, vitaminas del complejo B, antioxidantes y omega 3

Proveen 35 calorías por cada 100 gramos, Además contiene 1.9 gramos de proteínas, 7.9 de carbohidratos y 0.28 de grasas.

Lentijas

Las lentejas son un alimento con alta contenido de hierro, manganeso, potasio, cobre, fósforo y zinc, también aportan selenio y calcio al organismo, son ricas en vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, K y E.

100 gramos de lentejas equivalen a más de 300 Kcal. por cada 100 gramos de lenteja se obtienen 331 kilocalorías

Soda

Soda tienen aminoácidos que son vitales para nuestro cuerpo, es una fuente de proteínas vegetal, minerales y vitaminas, contiene una gran cantidad de fibras.

Tiene 373 Kcal por cada 100 gramos el aporte energético de 100 gramos de soda es aproximadamente un 13% de la cantidad diaria recomendada

Alimentos de origen Animal

Pescado

Ofrece una gran cantidad de proteínas esenciales para la formación, reparación y mantenimiento de tejidos, Es rico en vitaminas B2, la D y la A

El pescado tiene un índice glucémico bajo y contiene 84 calorías por cada 100 gramos

Leche

La leche aporta vitaminas tanto hidrosolubles como liposolubles, una gran cantidad de minerales, proteínas consideradas de alto valor biológico, los llamados aminoácidos esenciales. Contiene proteínas, grasas, minerales y vitaminas.

Aporta 66 kcal/100ml con 3.8 de grasas y 4.7 gramos de proteínas.

Huevo

Contiene proteínas, vitaminas y minerales, y otras sustancias con efectos positivos sobre la salud, en el contexto de un bajo contenido calórico

Un huevo de tamaño medio aporta unas 70 kcal. por lo que en general es un alimento recomendable.

Miel

La miel ofrece propiedades energéticas, digestivas y antiinflamatorias. La miel proporciona energía rápida como glucosa y fructosa

100 gramos de miel aportan unas 300 calorías, su consumo se recomienda a personas con una dosis adicional de energía. Como deportistas

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Dieta

Para una buena dieta saludable debemos comer al menos 3 comidas al día incluir porciones de cereales, frutas, verduras y legumbres diariamente. Es esencial para un estilo de vida saludable alimentarse bien. En el almuerzo podemos comer una ensalada de verduras que lleve una porción de tomates, lechugas, Papas, y una porción de frutas con un vaso de agua. En el desayuno Arroz o frijoles con una porción de carne y dos tortillas con un vaso de agua de Jamaica. En la comida podemos comer algo más dulce, como un plato de frutas un yogurt. En la Cena Puede ser pescado con vegetales, un huevo hervido. Una dieta bien equilibrada ayuda a evitar enfermedades al cuerpo, y promueve un peso saludable.

Conclusión

En conclusión conocer bien el plato del bien comer es fundamental para las personas, una herramienta para promover una alimentación balanceada y saludable, conocer los grupos y que porción debemos consumir diariamente. Divide los alimentos en tres grupos y nos ayuda a identificar cuáles debemos consumir con más frecuencia para mantenernos sanos y con energía. Como estudiantes de la salud debemos conocer bien cada alimento y cuantos gramos debemos consumir, para promover la salud nos permite enseñar a los pacientes cómo llevar una dieta equilibrada, adaptada a sus necesidades y condiciones de salud. Es esencial para ser un buen ejemplo y brindar una atención integral, ética y empática.

Bibliografía:

- www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/que-es-el-plato-del-buen-comer
- <https://www.bing.com/search?q=historia%20del%20plato%20del%20buen%20comer&qs=n&form=QBRE&sp>
- <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/Jor/A70/01/Jor-20170331-NOR37>
- <https://comococinar.comer.com/que-significa-los-3-colores-del-plato-del-buen-comer>
- <https://www.saludgalimentacion.com/distinguir-frutas-y-verduras/>
- <https://www.excelsior.com.mx/nacional/esta-es-la-cantidad-de-verduras-y-frutas-que-debemos-comer-al-dia>
- <https://www.dimebeneficios.com/zanahoria/>
- <https://legua delasvitaminas.com/brocoli/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/espinaca#nutricion>
- <https://www.coerpoamente.com/guia-alimentos/lechuga>
- <https://homeostasis-nutricion.com/lechuga-nutricion-tipos-y-beneficios-para-la-salud/>
- <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/beneficios-de-comer-bien>
- <https://www.infobae.com/espana/2025/05/07/calabaza-propiedades-beneficios-y-contraindicaciones/>
- <https://blog.nutricionyfarmacia.com/dietetica/alimentos/manzana-beneficio/>