



Plato del buen comer

Diana Laura Flores Galindo

Parcial I

Nutrición

Dra. Gordillo Fonseca Celeste Azucena

Licenciatura en Medicina Humana

3º “A”

Comitán de Domínguez, Chiapas al 15 de septiembre del 2025

Resumen

El plato del bueno comer tiene como objetivo establecer a la población los lineamientos para tener una alimentación sana, con el fin de disminuir las enfermedades que tienen como causa la desproporción de nuestra dieta, debido que una dieta la referimos a todo lo que consumimos en el día, ya sea benéfico o no, es importante conocer cual es el porcentaje de alimentos que tenemos que comer al día y semana, esto con el fin de adquirir las porciones necesarias que nuestro organismo necesita para funcionar y mantenerse, una de las razones más comunes en la actualidad es la prevalencia de los casos de desnutrición en menores de 5 años y obesidad en la mayoría de la población, la nutrición no sólo nos implica bajar de peso si no aprender que es necesario en abundancia, moderado y escaso, los beneficios de unos alimentos que nos proporcionan proteína no la podemos suplir con frutas porque contiene propiedades diferentes que actúan con función en específico, todos los alimentos son buenos pero no todo es apropiado para el organismo de cada individuo debido que el metabolismo de cada paciente es diferente.

La alimentación es un factor determinante en la salud y el bienestar de la población. En México la transición nutricional y los cambios en los estilos de vida han favorecido un aumento en la incidencia de enfermedades crónicas como la obesidad la diabetes y la hipertensión. El plato del buen comer organiza los alimentos en 3 grandes grupos representados por colores: verduras y frutas (verde) aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, elementos esenciales para la prevención de enfermedades el correcto funcionamiento del organismo. Cereales y tubérculos (amarillo) constituyen la principal fuente de energía; se recomienda priorizar los cereales integrales para favorecer la saciedad y un mejor control glucémico. Leguminosas y alimentos de origen animal (rojo): ofrecen proteínas de buena calidad y minerales como el hierro y el zinc, indispensables para el crecimiento y el mantenimiento de tejidos. Este modelo no sólo indica que alimentos consumir sino también cómo combinarlos y en qué proporciones, promoviendo 3 principios básicos que variedad, es decir incorporar alimentos de todos los grupos cada día, equilibrio para mantener una relación adecuada entre nutrientes energéticos y protectores y adecuación para ajustar la alimentación a la edad sexo estado fisiológico y nivel de actividad física. Gracias a su carácter visual y simple el plato del buen comer facilita la comprensión de una dieta saludable y se convierte en un recurso pedagógico eficaz en escuelas centros de salud y campañas de prevención.

Recomendaciones para una dieta saludable

Una dieta correcta es aquella que cumple con los siguientes criterios:

- **Completa:** Que contenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.
- **Variada:** Que, de una comida a otra, incluya diferentes alimentos de cada uno de los grupos.
- **Equilibrada:** Que nuestras comidas guarden las proporciones recomendadas de cada grupo.
- **Inocua:** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, que esté libre de contaminantes y que no aporte cantidades excesivas o insuficientes de ningún nutriente.
- **Suficiente:** Que cubra las necesidades nutricionales de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico

Para poder concluir con el tema del plato del buen comer y como influye en nuestra vida, sabemos que una dieta es todo aquello que consumimos en nuestro día a día y no solo lo que nos ayudará a perder de peso, ya expuesto anteriormente las recomendaciones para que esta sea saludable a nuestro cuerpo, tienen como base al plato del buen comer y las proporciones necesarias para beneficio, cabe recalcar que no todos contaremos con los productos específicos que nos marcan los distintos tipos de platos pero si podremos adaptarlos a nuestras posibilidades por lo tanto de ahí viene la importancia de conocer a profundidad los tres grupos que conforman el plato del buen comer. Como estudiantes de medicina este tema llega a ser importante para el desempeño laboral que tendremos a futuro y así poder dar una orientación a nuestros pacientes y en este momento de nuestra formación académica a poder emplear una dieta saludable con nuestras familias.



Bibliografía

Casanueva, E., Durán, E., Kaufer, M., Plazas, M., Polo, E., Toussaint, G., Bourges, H., & Camacho, R. (2002). Fundamentos de El plato del bien comer. *Cuadernos de Nutrición*, 25(1), 21-28.