



Mi Universidad

EL PLATO DEL BUEN COMER

ALUMNOS:

Aranza Margarita Molina Cifuentes

Brayan Alejandro Aranda Perez

Adolfo Angel López Méndez

Marco Antonio Orrego Escalante

Ivonne Berenice Valdez Gonzalez

MATERIA: Nutrición

GRADO: 3°

GRUPO: "A"

DOCENTE: DRA. Celeste Azucena Gordillo Fonseca

El Plato del Buen Comer

Introducción

La alimentación es un aspecto esencial de la vida humana, pues de ella depende no solo la supervivencia, sino también el desarrollo físico, intelectual y social de las personas. En México, debido a la creciente prevalencia de enfermedades relacionadas con la mala nutrición, como la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2 y la hipertensión arterial, se han impulsado estrategias de educación alimentaria para orientar a la población hacia hábitos más saludables. Una de las herramientas más importantes para lograrlo es el Plato del Buen Comer, el cual constituye una guía práctica y visual diseñada por la Secretaría de Salud para promover una dieta equilibrada, variada y suficiente.

Este modelo alimenticio, plasmado en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, busca enseñar de manera clara a la población cómo organizar los alimentos en proporciones adecuadas, destacando la importancia de la diversidad y del balance nutricional. Más que un simple recurso gráfico, el Plato del Buen Comer representa un esfuerzo por generar conciencia sobre la manera en que lo que consumimos impacta directamente en nuestra salud, calidad de vida y bienestar.

Desarrollo

El Plato del Buen Comer se divide en tres grandes grupos de alimentos que, en conjunto, proporcionan los nutrimentos esenciales para el organismo: verduras y frutas, cereales, y alimentos de origen animal y leguminosas. La disposición gráfica de estos grupos busca transmitir la idea de que todos son necesarios, pero deben consumirse en proporciones específicas.

1. Verduras y frutas:

Ocupando la mayor parte del plato, se recomienda que sean el componente principal de la dieta diaria. Su aporte de vitaminas, minerales, agua y fibra es fundamental para mantener la salud del sistema inmunológico, regular el tránsito intestinal y prevenir enfermedades crónicas. Además, la fibra contribuye a la sensación de saciedad, lo que ayuda a controlar el peso corporal. Una dieta rica en frutas y verduras se asocia con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

2. Cereales:

El segundo grupo corresponde a los cereales, preferentemente integrales, como maíz, arroz, avena, trigo y sus derivados. Estos alimentos son la principal fuente de energía, gracias a su contenido de carbohidratos complejos. Sin embargo, el Plato del Buen Comer enfatiza que deben consumirse en equilibrio con los demás grupos, evitando el exceso de harinas refinadas y azúcares que favorecen la obesidad y el síndrome metabólico.

3. Alimentos de origen animal y leguminosas:

Este grupo incluye carnes, pescados, huevos, leche, quesos, frijoles, lentejas y garbanzos, entre otros. Son la principal fuente de proteínas de alto valor biológico, hierro y vitaminas del complejo B. El plato sugiere combinarlos con cereales para mejorar la

calidad proteica de la dieta. También se subraya la importancia de preferir carnes magras y moderar el consumo de productos con alto contenido de grasa saturada.

Además de los grupos alimenticios, el Plato del Buen Comer se complementa con dos recomendaciones esenciales: variar los alimentos y equilibrar las porciones. No se trata de eliminar categorías enteras de la dieta, sino de consumir de todo en su justa medida. De esta manera, se fomenta una nutrición completa que previene deficiencias o excesos.

Importancia en la salud pública:

La creación del Plato del Buen Comer respondió a la necesidad de contrarrestar la doble carga de la malnutrición en México: por un lado, la desnutrición en comunidades marginadas, y por otro, la epidemia de sobrepeso y obesidad en zonas urbanas. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), más del 70% de la población adulta presenta sobrepeso u obesidad, lo que se traduce en un serio problema de salud pública.

El Plato del Buen Comer funciona como una herramienta educativa que simplifica la comprensión de conceptos complejos de nutrición. Su carácter gráfico permite que personas de diferentes edades, niveles académicos y contextos socioculturales lo comprendan fácilmente. Además, al promover una alimentación variada y equilibrada, se convierte en un pilar para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, que son una de las principales causas de mortalidad en México.

Dimensión social y cultural:

Cabe resaltar que la alimentación no solo responde a necesidades biológicas, sino también culturales y sociales. El Plato del Buen Comer se adapta a los alimentos tradicionales de la dieta mexicana, reconociendo el valor de productos como el maíz, el frijol y el chile, que forman parte de la identidad nacional. Esto permite que la población lo perciba como una guía cercana y aplicable a la vida cotidiana, en lugar de una imposición distante de su cultura alimentaria.

Conclusión

El Plato del Buen Comer representa una estrategia educativa integral que busca mejorar los hábitos alimenticios de la población mexicana. Su importancia radica en que no solo orienta sobre qué alimentos consumir, sino también en qué proporciones hacerlo, fomentando el equilibrio, la variedad y la suficiencia nutricional. En un país donde las enfermedades crónicas derivadas de la mala alimentación son una de las principales causas de muerte, contar con herramientas accesibles y fáciles de comprender es indispensable.

No obstante, su efectividad depende de que la población no solo conozca el modelo, sino que lo adopte en su vida diaria. Ello implica un esfuerzo conjunto de las instituciones de salud, el sistema educativo y la sociedad en general. En este sentido, el Plato del Buen Comer no es únicamente un recurso gráfico, sino una invitación a reflexionar sobre nuestra relación con los alimentos, a rescatar prácticas saludables de nuestra cultura y a construir un futuro en el que la nutrición sea sinónimo de salud, prevención y calidad de vida.

EL PLATO DEL BUEN COMER



Referencias:

- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2015). Recomendaciones de la OMS sobre la dieta saludable. OPS/OMS.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Healthy diet. World Health Organization.
- Secretaría de Salud. (2010). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación.