



## **Reporte**

*1er Parcial*

*Nutrición*

*Dra. Celeste Azuncena Gordillo Fonseca*

*Licenciatura en Medicina Humana*

*3º semestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 09 de septiembre de 2025*

El plato del bien comer es una representación gráfica creada para orientar a las personas sobre cómo deben distribuir los alimentos en sus comidas diarias. Va enfocada a la población mexicana, debido a la presente afectación que es la desnutrición, se fomentó el plato para evitar afecciones como esta e incluso evitar alguna enfermedad muy crónica.



Aunque el plato parezca algo básico, es muy útil para saber cómo alimentarnos mejor. El Plato del Buen Comer es una guía que nos muestra de forma sencilla cómo deben estar distribuidos los diferentes grupos de alimentos en nuestra dieta diaria.

Se divide en tres grupos principales: verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal. Lo ideal es que la mayoría de lo que consumimos venga del grupo de frutas y verduras, porque nos aportan vitaminas, minerales y fibras, están los cereales, como el arroz, la tortilla o la avena, que nos dan energía, por último están las proteínas, como el frijol, el pollo, el huevo o el pescado.

Algo importante es que no se trata de dejar de comer ciertas cosas, sino de tener un equilibrio. No está mal comer una hamburguesa de vez en cuando, pero no debería ser lo que consumimos en nuestra dieta diaria. De igual manera tomar suficiente agua y hacer ejercicio es parte de llevar una vida saludable.

Plato del Buen Comer no es una dieta estricta, sino una guía para que ubiquemos qué alimentos incluir en nuestras comidas. Se podrían prevenir enfermedades en especial la obesidad, si se tomara muy en cuenta el plato del buen comer, ayudaría a llevar todo muy equilibrado y se estaría aportando un gran impacto en la sociedad ya que disminuiría ciertas afeciones.

Distribuir nuestra dieta diaria es beneficó, fomentemos buena salud, alimentación y evitemos enfermedades.

