



Jennifer Sherlyn Castellanos Santiz

Plato del buen comer.

I er. Parcial.

Nutrición.

Dra. Celeste Azucena Gordillo Fonseca.

Licenciatura en medicina humana.

I er. Semestre.

Comitán de Domínguez, Chiapas 15 De Septiembre Del 2025.

INTRODUCCIÓN:

Conoceremos los elementos esenciales de una alimentación sana y de como beneficia a nuestro cuerpo. Y por lo tanto debemos tener en cuenta que nuestra salud es muy importante, pero al igual nuestra alimentación. Ya que de ello podemos desarrollar una variabilidad de enfermedades.

Una alimentación balanceada es fundamental para mantener una buena salud. Incluir todos los grupos de alimentos en las cantidades adecuadas, como leche y derivados. Carnes, huevos, pescado, leguminosas, frutas, verduras y cereales, aporta los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Una dieta balanceada ayuda a prevenir enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares. Además, favorece un mejor control de los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos.

El plato del buen comer nos brinda los conocimientos adecuados a cerca de los alimentos y algunos beneficios de una alimentación saludable son:

- Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Mayor bienestar emocional Mas energía y vitalidad.
- Mejor rendimiento físico y mental.

Una alimentación balanceada es esencial para prevenir enfermedades. mantener un peso saludable y sentirse bien física y emocionalmente. Consultar a un nutricionista puede ayudar a establecer un plan alimentario adaptado a las necesidades individuales

Nutrientes esenciales y su rol en el cuerpo humano:

Los nutrientes esenciales son aquellos que el cuerpo humano no puede producir por sí mismo y que deben obtenerse a través de la dieta. Estos nutrientes desempeñan roles cruciales en el funcionamiento óptimo del organismo.

Grupos del plato del buen comer:

- Frutas y verduras: Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, lo que permite un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.
- Cereales y tubérculos: Te aportan una fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etcétera, también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.
- Leguminosas y alimentos de origen animal: Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.



CONCLUSIÓN:

Al realizar esta maqueta comprendimos la importancia de una buena alimentación, para poder brindarle los nutrientes necesarios a nuestro cuerpo, nos dimos cuenta que el plato del buen comer es una herramienta fundamental para prevenir enfermedades, mantener una buena salud y poder asegurar el correcto funcionamiento del cuerpo.

De igual manera comprendimos la importancia de incluir alimentos de los tres grupos (frutas y verduras, cereales y las leguminosas y alimentos de origen animal) principales en porciones adecuadas en cada comida, para brindar energía al cuerpo y al implementarla contribuimos a prevenir la malnutrición y enfermedades no transmisibles.

REFERENCIA:

Cardamomo. (2022). Grupos del plato del buen comer, qué aportan y cómo se combinan. Cardamomo. <https://www.cardamomo.news/blog/Grupos-del-plato-del-buen-comer-que-aportan-y-como-se-combinan-20220705-0005.html>