



# Mi Universidad

## Resumen

Alexander Higinio Pérez Monjaraz

Plato del buen comer

I° Parcial

Nutrición

Dra. Diana Laura Abarca Aguilar

Licenciatura en Medicina Humana

3° Semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 15 de septiembre de 2025

## ● ¿Qué es el Plato del Buen Comer?

El Plato del Buen Comer es una guía visual creada por la Secretaría de Salud de México para ayudarnos a entender cómo debe estar compuesta una alimentación saludable. No es una dieta estricta ni una moda pasajera, sino una herramienta educativa que busca enseñarnos a comer de forma equilibrada, variada y suficiente. Su diseño es simple pero poderoso: un círculo dividido en tres grandes grupos de alimentos, cada uno con un papel fundamental en nuestra salud.

### ◆ Grupo 1: Frutas y Verduras (Color Verde)

Este grupo ocupa una parte importante del plato, y no es casualidad. Las frutas y verduras son fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la digestión y prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión o ciertos tipos de cáncer. La recomendación es consumirlas en abundancia y con variedad: entre más colores y tipos, mejor. No se trata solo de comer lechuga y manzana todos los días, sino de explorar opciones como espinaca, papaya, jícama, betabel, mango, etc.

### ◆ Grupo 2: Cereales y Tubérculos (Color Amarillo)

Aquí entran alimentos como arroz, avena, maíz, papa, pan, tortilla y otros cereales. Son nuestra principal fuente de energía gracias a los carbohidratos complejos que contienen. También aportan fibra, vitaminas del complejo B y minerales esenciales. La clave está en elegir cereales integrales y evitar los ultraprocesados. Por ejemplo, es mejor optar por pan integral que por pan blanco, o por arroz moreno en lugar de arroz refinado.

### □ Grupo 3: Leguminosas y Alimentos de Origen Animal (Color Rojo)

Este grupo incluye frijoles, lentejas, garbanzos, así como carnes, pescados, huevos y lácteos. Son ricos en proteínas, hierro, zinc y vitaminas como la B12. Las leguminosas son especialmente valiosas porque aportan proteína vegetal y fibra, y ayudan a regular el colesterol y el azúcar en sangre. En cuanto a los alimentos de

origen animal, se recomienda consumirlos con moderación y preferir opciones bajas en grasa, como pescado o pollo sin piel.

### ¿Por qué es importante esta guía?

Porque nos ayuda a tomar decisiones más conscientes sobre lo que comemos. El Plato del Buen Comer no solo promueve una dieta balanceada, también busca prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2, la anemia y la desnutrición. Además, fomenta hábitos como:

- Hacer tres comidas principales y dos colaciones al día.
- Tomar al menos dos litros de agua natural.
- Realizar actividad física por lo menos 30 minutos diarios.

Lo bonito del Plato del Buen Comer es que está pensado para adaptarse a la cultura alimentaria mexicana. No te dice que dejes de comer tortillas o frijoles, sino que aprendas a combinarlos con otros alimentos de forma inteligente. Por ejemplo, un desayuno con fruta, avena y leche cumple perfectamente con los tres grupos. O una comida con arroz, ensalada y pollo. No se trata de contar calorías, sino de entender el equilibrio.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



**Referencia Bibliográfica:**

1. Secretaría de Salud (1999) **El plato del buen comer.** México.