



Ensayo

Heidy Elizabeth Filio Villatoro.

Plato del buen comer.

1er. Parcial.

Nutrición.

Dra. Celeste Azucena Gordillo Fonseca.

Licenciatura en medicina humana.

1er. Semestre.

Comitán de Domínguez, Chiapas 12 De Septiembre Del 2025.

INTRODUCCION

El Plato del Buen Comer es una herramienta educativa creada por la Secretaría de Salud de México para fomentar una alimentación correcta. Está basado en el equilibrio, la variedad y la adecuación de los alimentos, y forma parte de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012.

Se divide en tres grupos principales de alimentos:

- Verduras y frutas (color verde del plato) son fuente de vitaminas, minerales y fibra. Se recomienda consumir más cantidad de este grupo que de los otros.
- Cereales (color amarillo del plato) aportan energía mediante carbohidratos. Se sugiere preferir cereales integrales y evitar los procesados con azúcar o grasa añadida.
- Leguminosas y alimentos de origen animal (color rojo del plato) proveen proteínas, hierro y otros nutrientes esenciales.

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.

Otros beneficios de una alimentación saludable son:

- Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Mayor bienestar emocional. Mas energía y vitalidad.
- Mejor rendimiento físico y mental.
- Para lograr una dieta equilibrada se recomienda comer al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.
- Preferir alimentos integrales ricos en fibra.
- Limitar el consumo de grasas saturadas, sal y azúcar.
- Beber abundante agua.
- Realizar actividad física regularmente.

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

Fundamentos de una alimentación saludable

Los fundamentos de una alimentación saludable son:

1. Variedad y equilibrio: Consumir una amplia variedad de alimentos frescos y naturales. como frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y lácteos no procesados. para obtener una gama completa de nutrientes esenciales.

2. Educación nutricional: Entender la información nutricional de los alimentos, saber leer etiquetas y comprender los componentes de los alimentos, para tomar decisiones más informadas.
3. Alimentos frescos y naturales: Priorizar el consumo de alimentos frescos, de temporada y mínimamente procesados, evitando los alimentos con altos niveles de grasas saturadas, azúcares añadidos, sal y aditivos artificiales.
4. Conexión con las señales del cuerpo: Comer de manera consciente, prestando atención a las señales de hambre y saciedad, para satisfacer las necesidades del cuerpo sin excesos.
5. Moderación y balance: Mantener un equilibrio en la ingesta de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) para cubrir las necesidades nutricionales.

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.

- Agua: Es el mayor componente del cuerpo y es esencial para el transporte de nutrientes, la eliminación de desechos y la regulación de la temperatura corporal
- Proteínas: Son fundamentales para el crecimiento reparación y mantenimiento de los tejidos así como para la producción de enzimas y hormonas.
- Carbohidratos: Proporcionan la principal fuente de energía para las células del cuerpo.
- Grasas: Brindan energía, ayudan a la absorción de vitaminas liposolubles y son componentes estructurales de las células.
- Vitaminas: Desempeñan diversas funciones como fortalecer el sistema inmunitario, mantener la salud de la piel y los huesos, y ayudar en el metabolismo.
- Minerales: Participan en procesos como la formación de huesos y dientes la regulación del equilibrio hídrico y la función nerviosa.

Una dieta equilibrada y variada que incluya alimentos de todos los grupos como frutas, verduras, granos y proteínas y lácteos, puede proporcionar los nutrientes esenciales necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo.

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.



REFERENCIAS

1. Cardamomo. (2022, 5 de julio). 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>
2. Gobierno de México. (s.f.). *Plato del buen comer*.
<https://www.gob.mx/salud/articulos/plato-del-buen-comer>