



RESUMEN: PLATO DEL BUEN COMER.

Nombre: Maximiliano López Avendaño

Materia: Nutrición.

Grado: 3°

Grupo: "A"

Docente: Dra. Gordillo Fonseca Celeste Azucena.

El Plato del Buen Comer es una guía alimentaria creada por la Secretaría de Salud de México e incluida en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Su principal objetivo es orientar a la población sobre cómo lograr una alimentación correcta, equilibrada y suficiente que contribuya al bienestar y la prevención de enfermedades. Es una herramienta que se representa de forma gráfica y sencilla, dividida en tres grupos de alimentos, cada uno con un color para facilitar su identificación.

El primer grupo corresponde a frutas y verduras de color verde ya que es la fuente principal de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico y previenen enfermedades. Se recomienda consumirlas diariamente, en gran variedad de colores y de preferencia de temporada.

El segundo grupo está conformado por los cereales de color amarillo, donde se implementan alimentos como el maíz, trigo, arroz, avena, pan y pastas. Estos alimentos aportan carbohidratos complejos que representan la principal fuente de energía del cuerpo. Se sugiere priorizar cereales integrales y limitar los refinados o industrializados que contienen azúcares y grasas añadidas.

El tercer grupo abarca a las leguminosas y alimentos de origen animal de color rojo se incorporan alimentos como las leguminosas, como frijoles, lentejas y garbanzos, ofrecen proteínas vegetales, fibra y minerales, mientras que los productos de origen animal, como carne magra, pescado, huevo y lácteos, proporcionan proteínas de alta calidad y micronutrientes esenciales. Es importante combinarlos de manera correcta, para llevar a cabo preparaciones saludables y evitando el exceso de grasas saturadas.

El Plato del Buen Comer se basa en tres principios básicos: variedad en la que ningún alimento por sí solo cubre todos los nutrientes necesarios, equilibrio en la que se basa en mantener proporciones adecuadas entre los grupos y suficiencia que cubre las necesidades energéticas de acuerdo con la edad, sexo y actividad física y también promueve la inocuidad de los alimentos y la adecuación a las condiciones culturales y sociales de cada población.

Su importancia en salud pública es muy significativa, ya que ayuda a prevenir la malnutrición en sus dos extremos: la desnutrición y el sobrepeso. También contribuye a reducir riesgos de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares y además es una herramienta educativa de gran utilidad en escuelas, centros de salud y campañas comunitarias.

Entre las recomendaciones prácticas que se desprenden del Plato del Buen Comer se encuentran: incluir frutas y verduras en cada comida, combinar cereales con leguminosas, moderar el consumo de alimentos de origen animal, preferir agua simple en lugar de refrescos y limitar productos ultra procesados como frituras, pasteles o bebidas azucaradas.

En pocas palabras el Plato del Buen Comer es una herramienta clara y accesible que orienta a la población mexicana hacia una dieta más balanceada. A pesar de que no detalla porciones específicas ni incluye con amplitud el consumo de grasas saludables, sigue siendo un recurso importante para fomentar hábitos alimenticios correctos y mejorar la calidad de vida. Para alcanzar una mayor relevancia se debe complementar con educación nutricional, actividad física y políticas públicas que garanticen el acceso a alimentos saludables.



Referencia Bibliográfica:

1. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2024, julio 13). Conoce el Plato del Bien Comer. Gobierno de México.