



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS COMITÁN  
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA



## **Resumen:**

# **El plato del buen comer.**

Jarumy Jamileth Salazar Pérez

3ro. "B"

Nutrición

Celeste Azucena Gordillo Fonseca.

Comitán de Domínguez, Chiapas a 07 de septiembre de 2025

El Plato del Bien Comer es una guía mexicana de alimentación que divide los alimentos en tres grupos principales: Verduras y Frutas, Cereales y Tubérculos (fuente de energía), y Leguminosas y Alimentos de Origen Animal (fuente de proteínas). Su objetivo es enseñar a la población a combinar adecuadamente estos grupos en cada comida para obtener los nutrientes necesarios, asegurando una dieta variada, completa y equilibrada que promueva la salud y prevenga enfermedades.

**Grupos Alimenticios Verduras y Frutas:** Este es el grupo más grande y debe ocupar la mitad de tu plato. Aportan vitaminas, minerales, fibra y agua. Se recomienda consumir frutas y verduras de temporada, preferiblemente crudas y con cáscara, pero bien lavadas.

**Cereales y Tubérculos:** Este grupo (que ocupa un cuarto del plato) es una fuente principal de energía. Se deben preferir los cereales integrales (como arroz integral, avena, tortilla de maíz y pan integral) en lugar de los refinados, que han perdido nutrientes.

**Leguminosas y Alimentos de Origen Animal:** Este grupo, que también llena el otro cuarto del plato, aporta proteínas para el desarrollo y la reparación de tejidos. Incluye frijoles, lentejas, habas, carne, pescado y huevo. Las leguminosas como los frijoles son preferibles a la carne por su bajo contenido de colesterol.

**Consejos para una Alimentación Saludable**

**Variedad y Combinación:** Asegúrate de que cada comida incluya un alimento de cada grupo.

**Preferencias:** Prioriza los aceites sobre las grasas animales, y el agua natural como bebida principal.

**Moderación:** Cocina con poca sal y azúcar, y limita el consumo de alimentos con exceso de grasas, azúcar y sodio.

**Actividad Física:** Complementa tu alimentación con al menos 30 minutos de actividad física al día.

**PLATO  
DEL BUEN  
COMER**

LEGUMINOSAS

CEREALES

ALIMENTOS DE  
ORIGEN ANIMAL

VERDURAS Y FRUTAS

