



Mi Universidad

Ensayo

Fatima Valeria Meneses Jiménez

Plato del buen comer

1er parcial

Nutrición

Dra. Gordillo Fonseca Celeste Azucena

Lic. en Medicina Humana

3er semestre, grupo "B"

Comitán de Domínguez, Chiapas a 15 de septiembre de 2025

plato de buen comer

Es una guía alimentaria establecida en México con el propósito de orientar a la población hacia una alimentación correcta. Fue diseñada como parte de la Norma Oficial Mexicana NOM-091-Z-SSA2-2012, destinada a la promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

Este herramienta gráfica es sencilla y clara, tiene como objetivos ayudar a los usuarios a identificar qué alimentos deben consumir, en qué proporción y cómo combinarlos para mantener una dieta equilibrada, variada y nutritiva.

Se representan a los alimentos en tres grandes grupos cada uno con un color y un propósito nutricional distinto.

Estos son: verduras y frutas, cereales, legumbres junto con platos de origen animal.

1.- Verduras y frutas

Constituye la base de una alimentación saludable.

Los verduras y frutas son fuentes principales de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Vitaminas y minerales

Ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, mantener la piel, huesos y los dientes sanos.

Fibra

Favorece la digestión y previene problemas como el estreñimiento y demás de contribuir al control de peso y a la reducción del colesterol.

2.- Cereales y tubérculos

Suponen la parte principal de plato, y son la principal fuente de gran energía para el organismo.

Incluye alimentos como maíz, arroz, trigo, quinoa, papa, maíz, zapote, y tortillas.

