



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-053-SSA2-2012**, relacionada con la promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

Esta herramienta gráfica es sencilla y clara, tiene como objetivo ayudar a las personas a identificar qué alimentos deben consumir, en qué proporción y cómo combinarlos para mantener una dieta equilibrada, variada y suficiente.

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, leguminosas junto con alimentos de origen animal.

1. - Verduras y frutas

Constituye la base de una alimentación saludable.

Las 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

Facilita la digestión y previene problemas como el estreñimiento, además de contribuir al control de peso y a la reducción del colesterol.

2. - Cereales y tubérculos

Forman la parte principal del plato y son la principal fuente de calorías para el organismo.

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

