



Mi Universidad

Resumen

Diana Fabiola Narvaez Villar

Primer parcial

Nutricion

Dra. Celeste Azucena Gordillo Fonseca

Medicina Humana

Tercer semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 10 de septiembre del 2025

La nutrición es un aspecto fundamental para el desarrollo humano, ya que de lo que comemos depende nuestra energía, nuestro crecimiento y, en gran medida, nuestra salud. En México, uno de los recursos educativos más utilizados para promover una alimentación equilibrada es el Plato del Buen Comer, el cual funciona como una guía visual sencilla que ayuda a identificar y combinar los distintos grupos de alimentos de manera correcta.

El Plato del Buen Comer divide los alimentos en tres grandes grupos: frutas y verduras, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal. Esta clasificación no es al azar, sino que responde a las necesidades del organismo. Cada grupo aporta nutrientes distintos y complementarios entre sí, lo cual evita deficiencias y promueve un mejor estado de salud.

Las frutas y verduras son esenciales porque proporcionan vitaminas, minerales y fibra. Estos elementos fortalecen el sistema inmunológico, ayudan a la digestión y previenen enfermedades. Los cereales, sobre todo si son integrales, son la principal fuente de energía, pues aportan carbohidratos complejos que el cuerpo transforma en combustible para realizar actividades cotidianas. Por su parte, las leguminosas y alimentos de origen animal aportan proteínas de calidad, indispensables para la formación y reparación de tejidos, además de hierro y otros minerales necesarios para mantener una buena circulación y oxigenación de la sangre.

La importancia del Plato del Buen Comer radica en que no solo enseña a balancear los alimentos, sino también a moderar las porciones y a variar la dieta. Esto es crucial en un país como México, donde problemas de salud pública como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares se relacionan con malos hábitos alimenticios. Al promover la combinación adecuada de los tres grupos de alimentos, esta herramienta fomenta la prevención de dichas enfermedades y la construcción de un estilo de vida más saludable.

En conclusión, el Plato del Buen Comer es mucho más que una imagen educativa: es una guía práctica para aprender a nutrirse de forma correcta y consciente. Adoptarlo no significa dejar de lado los alimentos que disfrutamos, sino aprender a equilibrarlos y a consumirlos en las cantidades adecuadas. Una buena nutrición no solo impacta en el presente, sino que también se refleja en la calidad de vida futura, y ahí radica la verdadera importancia de seguir las recomendaciones que nos ofrece esta herramienta.

