



Mi Universidad

Resumen

Rubí Esmeralda Velasco García

Plato del buen comer

Primer parcial

Nutrición

Celeste Azucena Gordillo Fonseca

Medicina Humana

Tercer semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 15 de septiembre de 2025

El Plato del Bien Comer es una guía alimentaria oficial mexicana establecida en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, cuyo objetivo principal es orientar a la población hacia una alimentación correcta, entendida como aquella que es suficiente, completa, equilibrada, variada, inocua y adecuada a las necesidades de cada persona.

Este modelo gráfico facilita la comprensión de cómo combinar los alimentos de manera saludable y accesible, promoviendo la prevención de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Componentes del Plato del Bien Comer

El Plato se divide en tres grandes grupos de alimentos, representados con colores y ejemplos para facilitar su recordación:

1. Verduras y frutas (color verde):

- Fuente principal de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
- Se recomienda consumirlas en cada comida y preferentemente frescas y de temporada.
- Ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y a prevenir enfermedades crónicas.

2. Cereales y tubérculos (color amarillo):

- Proveen energía gracias a su contenido de carbohidratos complejos.
- Incluyen maíz, arroz, avena, pan integral, papa, camote, entre otros.
- Se sugiere priorizar los cereales integrales sobre los refinados.

3. Leguminosas y alimentos de origen animal (color rojo):

- Proporcionan proteínas de buena calidad necesarias para el crecimiento, la reparación de tejidos y el buen funcionamiento del organismo
- Leguminosas: frijoles, lentejas, garbanzos, habas, soya.
- Origen animal: carnes magras, pescado, pollo, huevo, leche y derivados bajos en grasa.

- El equilibrio entre proteínas de origen vegetal y animal contribuye a una dieta más sostenible.

Principios de una alimentación correcta según el Plato del Bien Comer

- Variedad: consumir alimentos de los tres grupos en diferentes formas y combinaciones.
- Equilibrio: mantener proporciones adecuadas entre energía y nutrientes.
- Suficiencia: cubrir las necesidades de acuerdo a la edad, sexo, actividad física y estado de salud.
- Adecuación: respetar costumbres, preferencias y recursos disponibles.
- Inocuidad: asegurar que los alimentos estén libres de contaminantes.

Bibliografía

1. Secretaría de Salud (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación.
2. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2020). Plato del Bien Comer: guía para una alimentación correcta. Disponible en: <https://www.imss.gob.mx>
3. Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2015). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población mexicana. Washington, D.C.



