

^



Mi Universidad

NUTRICIÓN

Carlos Hernández Méndez

Nutrición

Licenciatura en Medicina Humana

Tercer Semestre, grupo "B"

DRA GORDILLO FONSECA CELESTE AZUCENA

Comitán de Domínguez, Chiapas a 15 de Septiembre de 2025

RESUMEN DEL PLATO DEL BUEN COMER

El Plato del Buen Comer es una guía alimentaria mexicana establecida en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, cuyo propósito es orientar a la población hacia una alimentación adecuada, equilibrada y saludable. Este modelo gráfico se utiliza principalmente en la educación nutricional para promover hábitos de vida sanos y prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación, como la obesidad la diabetes y la hipertensión.

Verduras y frutas, que constituyen la base de la alimentación por su aporte de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, esenciales para el buen funcionamiento del organismo y la prevención de enfermedades.

Cereales, preferentemente integrales, que brindan energía gracias a los carbohidratos complejos y deben consumirse en proporciones moderadas.

Leguminosas y alimentos de origen animal, fuentes importantes de proteínas, hierro y otros micronutrientes necesarios para el crecimiento y mantenimiento de tejidos.

El Plato del Buen Comer también promueve la variedad, el equilibrio y la suficiencia en la dieta. La variedad asegura la ingesta de diferentes nutrientes; el equilibrio busca una adecuada proporción entre los alimentos; y la suficiencia implica cubrir las necesidades energéticas según la edad, sexo, peso y actividad física de cada persona.

En el campo de la nutrición, esta es muy fundamental, ya que no solo guía la práctica clínica y educativa, sino que también fomenta en la sociedad una conciencia sobre la importancia de elegir alimentos de manera responsable. De este modo, el Plato del Buen Comer se convierte en una estrategia preventiva de salud pública frente al problema de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Frutas y verduras

PLATO DEL BUEN COMER

Cereales

Alimentos de origen veg. y leguminosas

Proteínas