



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Medicina humana

SOFIA VALENTINA PINTO ALBORES

3-B

Nutrición

DRA. Celeste Azucena Gordillo Fonseca

Resume Plato del Bien Comer

La alimentación es uno de los pilares fundamentales para mantener la salud y prevenir enfermedades. En México, debido a los altos índices de obesidad, diabetes e hipertensión, se hizo necesario diseñar una herramienta práctica que orientara a la población hacia hábitos saludables. De esta necesidad surge El Plato del Bien Comer, una guía visual incluida en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, que busca promover una dieta correcta a través de la identificación y equilibrio de los grupos de alimentos. Su importancia radica en que no solo orienta sobre qué comer, sino también en qué proporción hacerlo, fomentando la prevención de enfermedades crónicas y mejorando la calidad de vida.

Concepto y objetivos del Plato del Bien Comer

El Plato del Bien Comer es una representación gráfica que divide los alimentos en tres grandes grupos:

Verduras y frutas: fuente principal de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Cereales y tubérculos: aportan energía a través de carbohidratos complejos.

Leguminosas y alimentos de origen animal: proporcionan proteínas necesarias para el crecimiento y la reparación de tejidos.

El objetivo de esta herramienta es facilitar la elección consciente de los alimentos, de manera que las personas logren tener una alimentación variada, suficiente, equilibrada e inocua, principios básicos de una dieta correcta.

La importancia de cada grupo de alimentos

Verduras y frutas: deben ocupar la mayor parte del plato. Su consumo ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, digestivas y metabólicas gracias a su bajo contenido calórico y alta densidad nutricional.

Cereales y tubérculos: se recomienda elegir los integrales sobre los refinados, ya que aportan fibra, vitaminas del complejo B y mayor saciedad. No obstante, su consumo debe ser moderado para evitar el exceso calórico.

Leguminosas y alimentos de origen animal: las leguminosas, como frijoles, lentejas o garbanzos, son una fuente accesible y económica de proteína vegetal. Los alimentos de origen animal, en cambio, deben consumirse con moderación, priorizando carnes magras, pescado y productos bajos en grasa.

Beneficios de aplicar el Plato del Bien Comer

La práctica de esta guía contribuye a mantener un peso saludable, reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y ciertos tipos de cáncer. Además, fomenta hábitos alimenticios en la infancia y adolescencia, etapas clave para establecer conductas saludables de por vida. Otro beneficio es que se adapta a la cultura y disponibilidad de alimentos en México, lo que facilita su implementación en la vida cotidiana.

Retos y limitaciones

A pesar de su claridad, el Plato del Bien Comer enfrenta retos: la falta de educación nutricional, la publicidad de comida ultra procesada y el ritmo de vida acelerado que promueve alimentos rápidos y poco nutritivos. Asimismo, los factores económicos influyen, ya que en ocasiones las familias optan por productos baratos y de baja calidad nutricional. Estos desafíos limitan la efectividad de la herramienta si no se acompaña de campañas de educación y políticas públicas que garanticen el acceso a alimentos saludables.

El Plato del Bien Comer es más que una representación gráfica; es una estrategia de salud pública que busca orientar a la población hacia un estilo de vida saludable. Su aplicación adecuada contribuye a mejorar la nutrición, prevenir enfermedades y fortalecer la calidad de vida. No obstante, para que sea realmente efectivo, debe complementarse con educación alimentaria, acceso a productos frescos y políticas que regulen la oferta de alimentos ultraprocesados. En un país donde las enfermedades crónicas representan una de las principales causas de mortalidad, el Plato del Bien Comer se convierte en una herramienta indispensable que, si se aplica correctamente, puede transformar los hábitos de alimentación y, con ello, el futuro de la salud en México.