



Resumen

Maria Flor López Ruiz

Primer parcial

Bioética y Normatividad

Dra. Gordillo Fonseca Celeste Azucena

Medicina Humana

Tercer semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 15 de septiembre de 2025

PLATO DEL BUEN COMER

El Plato del Buen Comer es una herramienta gráfica diseñada por las autoridades de salud en México con el objetivo de promover una alimentación equilibrada y saludable entre la población. Está incluido en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, la cual establece criterios básicos para orientar a la población sobre una correcta alimentación. Este plato se basa en tres grupos principales de alimentos: frutas y verduras; cereales y tubérculos; y leguminosas y alimentos de origen animal.

El grupo de frutas y verduras es fundamental por su alto contenido de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Se recomienda su consumo diario, priorizando las verduras sobre las frutas debido a su menor contenido de azúcares naturales. Además, la variedad en color y tipo ayuda a asegurar una mayor diversidad de nutrientes.

El segundo grupo está conformado por cereales y tubérculos, que son la principal fuente de energía para el cuerpo. Aquí se incluyen alimentos como el arroz, el maíz, el trigo, la avena, la papa y las tortillas. Se aconseja elegir cereales integrales, ya que el tercero incluye leguminosas como frijoles, lentejas y habas, así como alimentos de origen animal como carne, pollo, pescado, huevo y leche. Estos aportan proteínas de alta calidad, hierro y otros minerales importantes para el desarrollo y mantenimiento del cuerpo. Se sugiere combinar leguminosas con cereales para obtener proteínas completas, especialmente en dietas vegetarianas.

En conclusión, el Plato del Buen Comer es una guía práctica que ayuda a la población a tomar decisiones más saludables respecto a su dieta diaria. Su uso es especialmente importante en contextos educativos y comunitarios para prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.