



Mi Universidad

Ensayo

Raúl Antonio García Angeles

1er Parcial

Nutrición

Dra. Celeste Azucena Gordillo Fonseca

Licenciatura En Medicina Humana

3er Semestre Grupo B

Comitán de Domínguez, Chiapas a 07 de septiembre de 2025

PLATO DEL BUEN COMER

El Plato del Buen Comer es una guía nutricional diseñada por la Secretaría de Salud de México con el objetivo de fomentar hábitos de alimentación saludables, equilibrados y variados. Su estructura permite a las personas visualizar cómo debe distribuirse su alimentación diaria y ayuda a prevenir enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares.

Se divide en tres grupos principales de alimentos, cada uno ocupando un porcentaje específico del plato:

1. Verduras y frutas (aproximadamente $\frac{1}{2}$ del plato)

PROPÓSITO:

Proporcionar vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes esenciales para el funcionamiento del cuerpo. Son fundamentales para mantener la salud digestiva, prevenir enfermedades crónicas y fortalecer el sistema inmunológico.

VARIEDAD Y COLORES:

Es importante incluir verduras y frutas de diferentes colores, ya que cada color aporta nutrientes distintos:

- Verde: espinaca, brócoli, lechuga → ricos en vitaminas A, C, K y ácido fólico.
- Rojo: jitomate, pimiento rojo, fresa → contienen licopeno y antioxidantes.
- Naranja y amarillo: zanahoria, calabaza, mango → altos en betacarotenos.
- Morado: berenjena, uvas, moras → aportan flavonoides y antioxidantes.

BENEFICIOS:

- Mejoran la digestión gracias a la fibra.
- Ayudan a mantener un peso saludable.
- Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

EJEMPLOS DE CONSUMO DIARIO:

Una ensalada mixta, fruta fresca de postre o verduras al vapor como acompañamiento.



2. CEREALES (APROXIMADAMENTE ¼ DEL PLATO)

PROPÓSITO:

Los cereales aportan energía principalmente en forma de carbohidratos complejos. Son la fuente principal de calorías para el cuerpo y ayudan a mantener la glucosa en sangre estable durante el día.

TIPO RECOMENDADO:

Se sugiere elegir cereales integrales porque contienen más fibra, vitaminas del complejo B y minerales que los refinados: arroz integral, avena, maíz, pan integral, quinoa.



BENEFICIOS:

- Proporcionan energía sostenida para el cerebro y músculos.
- Favorecen la salud digestiva y la saciedad gracias a la fibra.
- Reducen el riesgo de estreñimiento y enfermedades metabólicas.

EJEMPLOS DE CONSUMO DIARIO:

Tortilla de maíz, arroz integral, avena en el desayuno o pan integral en la comida.

3. LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (APROXIMADAMENTE ¼ DEL PLATO)

PROPÓSITO:

Este grupo es clave para aportar proteínas, necesarias para la formación y reparación de tejidos, así como minerales como hierro, zinc y vitaminas del complejo B.

TIPOS DE ALIMENTOS:

- Leguminosas: frijoles, lentejas, garbanzos, habas. Son ricas en proteína vegetal y fibra.
- Alimentos de origen animal: pollo, pescado, huevo, carne magra. Estos proporcionan proteínas completas, hierro hemo y vitamina B12.



BENEFICIOS:

- Favorecen el desarrollo y mantenimiento de la masa muscular.
- Mejoran la salud ósea gracias al aporte de proteínas y minerales.
- Ayudan a regular el metabolismo y la producción de enzimas y hormonas.

RECOMENDACIONES ADICIONALES:

Combinar leguminosas con cereales en la misma comida permite obtener proteínas completas de origen vegetal, lo que es especialmente importante para quienes siguen dietas vegetarianas.

Recomendaciones del Plato del Buen Comer

1. Hidratación: Beber agua natural como principal fuente de líquidos y evitar refrescos o bebidas azucaradas.
2. Porciones y equilibrio: Ajustar la cantidad de alimentos según la edad, sexo, actividad física y estado de salud. Evitar excesos de grasas y azúcares.
3. Variedad y combinación: Una alimentación saludable no se basa en un solo alimento, sino en la combinación de todos los grupos en cada comida, asegurando un aporte equilibrado de nutrientes.

Beneficios generales:

- Prevención de enfermedades crónicas.
- Mejor control del peso corporal.
- Incremento de energía y bienestar general.
- Promoción de hábitos alimentarios sostenibles y responsables.

El Plato del Buen Comer es una herramienta práctica y educativa que permite organizar de manera equilibrada los alimentos en la dieta diaria. Promueve el consumo adecuado de verduras y frutas, cereales y proteínas, asegurando que el cuerpo reciba los nutrientes necesarios para un correcto funcionamiento. Al seguir sus recomendaciones, se fomenta la prevención de enfermedades crónicas, el mantenimiento de un peso saludable y el desarrollo integral del organismo. Además, refuerza la importancia de la variedad, el equilibrio y la moderación en la alimentación, enseñando que una dieta saludable no depende de alimentos aislados, sino de la combinación adecuada de todos los grupos alimenticios. En resumen, el Plato del Buen Comer no solo guía la elección de alimentos, sino que también promueve hábitos de vida saludables y sostenibles a largo plazo.



BIBLIOGRAFÍAS:

1. Secretaría de Salud. (2015). Plato del buen comer. México: Secretaría de Salud.
<https://www.gob.mx/salud>
2. Organización Panamericana de la Salud. (2019). Guías alimentarias para la población mexicana. Washington, D.C.: OPS. <https://www.paho.org>
3. Rivera, J. A., Pedraza, L. S., & Shamah, T. (2020). Nutrición y salud pública en México: Retos y perspectivas. Ciudad de México: Editorial Médica Panamericana.