



Mi Universidad

Plato del buen comer

Pablo Javier Pinto Medicina

Parcial I

Nutrición

Dra. Gordillo Fonseca Celeste Azucena

Licenciatura En Medicina Humana

3er semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 15 de septiembre del 2025

PLATO DEL BUEN COMER



¿Qué es?

El Plato del Bien Comer es parte de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, que busca orientar a la población hacia una alimentación correcta, fácil de entender y aplicar en la vida diaria.

Grupos de alimentos

El plato se divide en tres grandes grupos:

1. Verduras y frutas

Base de la alimentación.

Proveen vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Ayudan a prevenir enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, cáncer).

Ejemplos: jitomate, zanahoria, espinaca, manzana, papaya, plátano.

2. Cereales

Fuente principal de energía.

Se recomienda preferir los integrales (más fibra, menos azúcar).

Ejemplos: maíz, arroz, avena, trigo, pan integral, tortilla.

3. Leguminosas y alimentos de origen animal

Aportan proteínas, hierro, calcio y vitaminas del grupo B.

Las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo) son una opción vegetal económica y saludable.

Los alimentos de origen animal deben consumirse con moderación (pollo, pescado, huevo, carne magra, leche, queso, yogur).

Principios de la alimentación correcta según el Plato del Bien Comer

Variedad: no comer siempre lo mismo; aprovechar alimentos de temporada.

Equilibrio: combinar los tres grupos en cada comida.

Suficiencia: cubrir las necesidades de energía y nutrientes según edad, sexo y actividad física.

Calidad e inocuidad: elegir alimentos frescos y seguros.

Moderación: evitar exceso de grasas, azúcares, sal y productos ultraprocesados.

Recomendaciones prácticas

Incluir al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.

Preferir cereales integrales sobre refinados.

Combinar cereales + leguminosas para obtener proteínas de alta calidad (ejemplo: tortilla con frijoles).

Consumir agua simple como principal bebida.

Mantener horarios de comida regulares

Bibliografías

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.

https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013

Secretaría de Salud. (s. f.). Plato del bien comer. Gobierno de México.

<https://www.gob.mx/salud/documentos/plato-del-bien-comer>