



Mi Universidad

**PLATO DEL BUEN
COMER**

María Fernanda Miranda López

Primer parcial

Nutrición

Dra. Celeste Azucena Gordillo Fonseca

Licenciatura en Medicina Humana

3 "B"

Comitán de Domínguez, Chiapas a 14 de septiembre 2025

El Plato del Bien Comer es una herramienta gráfica creada por la Secretaría de Salud de México. Forma parte de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005 y tiene como finalidad orientar a la población hacia una alimentación correcta, que permita prevenir la desnutrición, la obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes e hipertensión.

División de alimentos

1. Verduras y frutas

- **Características:** Son la base de la alimentación, aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
- **Ejemplos:** jitomate, espinaca, zanahoria, brócoli, mango, guayaba, naranja.
- **Beneficios:** Mejoran la digestión, fortalecen el sistema inmunológico y reducen el riesgo de enfermedades crónicas.
- **Recomendación:** Deben consumirse en mayor proporción que los otros grupos.

2. Cereales y tubérculos

- **Características:** Aportan carbohidratos, que son la principal fuente de energía del cuerpo.
- **Ejemplos:** maíz, arroz, trigo, avena, pan, tortilla, papa, camote.
- **Beneficios:** Brindan energía para las actividades diarias y favorecen el rendimiento físico y mental.
- **Recomendación:** Preferir cereales integrales (como arroz integral, avena, pan integral) para aumentar la fibra y mejorar la digestión.

3. Leguminosas y alimentos de origen animal

- **Características:** Son fuentes de proteína, hierro, zinc y vitaminas del complejo B.
- **Ejemplos:**
 - **Leguminosas:** frijoles, lentejas, habas, garbanzos.
 - **Alimentos de origen animal:** carne, pollo, pescado, huevo, leche y derivados.

- **Beneficios:** Favorecen el crecimiento y la reparación de tejidos, fortalecen los músculos y huesos.
- **Recomendación:** Combinar leguminosas con cereales (ejemplo: arroz con frijoles) para obtener proteínas de mejor calidad.

Importancia del Plato del Bien Comer

- Educa a la población en hábitos alimenticios saludables.
- Previene enfermedades relacionadas con la mala alimentación.
- Contribuye a un mejor rendimiento escolar, laboral y físico.

Conclusión

El **Plato del Bien Comer** es una guía práctica para tener una **alimentación equilibrada, suficiente y saludable**. La alimentación debe de ser completa, es decir que se incluya al menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada uno de las 3 comidas para cubrir todas las necesidades del cuerpo

Aplicarlo en la vida diaria significa **comer más frutas y verduras, moderar cereales, y equilibrar proteínas**

