



Resumen

Fabián Aguilar Vázquez

Primer parcial

Nutrición

Catedrático: Celeste Azucena Gordillo Fonseca

Medicina Humana

Tercer semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 15 de septiembre de 2025

El Plato del Bien Comer

El **Plato del Bien Comer** es una herramienta educativa establecida en la **Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012**, diseñada para orientar a la población mexicana sobre la importancia de llevar una **alimentación correcta y saludable**. Se representa de forma gráfica a través de un plato dividido en tres grandes grupos de alimentos, con el objetivo de promover una dieta **variada, equilibrada y suficiente** que cubra las necesidades nutricionales en todas las etapas de la vida.

El primer grupo está conformado por **verduras y frutas**, que son fuente principal de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Su consumo diario ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la digestión y prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer. Este grupo debe ser el de mayor presencia en la dieta, procurando consumir frutas y verduras de temporada y de diferentes colores, ya que cada una aporta beneficios específicos al organismo.

El segundo grupo corresponde a los **cereales**, que aportan la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Dentro de este grupo se encuentran alimentos como el maíz, arroz, avena, trigo, pan, pasta y tortillas. La recomendación es dar preferencia a los cereales integrales y a los productos menos procesados, pues estos conservan la fibra y nutrientes esenciales. Es importante consumirlos con moderación y combinarlos con verduras y proteínas para mantener un equilibrio en la dieta.

El tercer grupo lo integran las **leguminosas y los alimentos de origen animal**. Las leguminosas, como frijoles, lentejas, garbanzos, soya y habas, son una fuente importante de proteína vegetal, fibra y minerales. Por otro lado, los alimentos de origen animal, como carne, pescado, pollo, huevo, leche y sus derivados, aportan proteínas de alto valor biológico, hierro y vitaminas esenciales para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos. Se recomienda variar su consumo y preferir carnes magras, pescado y métodos de cocción más saludables, como hervido, asado o al vapor.

Además de incluir los tres grupos de alimentos en cada comida, el Plato del Bien Comer fomenta hábitos complementarios como **moderar el consumo de azúcares, grasas y sal**, **beber agua simple potable** como principal fuente de hidratación y realizar **actividad física de manera regular**. Estos factores, junto con una dieta equilibrada, contribuyen a mantener un peso adecuado, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

En conclusión, el **Plato del Bien Comer** es una guía práctica y sencilla que busca mejorar la salud de la población a través de la promoción de una dieta correcta: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada. Adoptar sus recomendaciones permite no solo cubrir las necesidades nutricionales, sino también generar hábitos que impacten positivamente en el bienestar individual y colectivo.

