



## **BUEN COMER**

*Astrid Abarca Prieto*

*Resumen*

*Parcial |*

*Nutrición*

*Dra. Celeste Gordillo*

*Licenciatura en Medicina Humana*

*Semestre 3 B*

El plato del buen comer mexicano es una guía nutricional que busca promover hábitos alimentarios saludables a partir de la tradición culinaria nacional. Su objetivo central es lograr un equilibrio entre los diferentes grupos de alimentos, de modo que la dieta diaria aporte los nutrientes necesarios para mantener la salud, prevenir enfermedades y favorecer un estilo de vida activo. A partir de una distribución visual simple, este modelo invita a incorporar variedad, moderación y preparación adecuada de los alimentos.

En su estructura teórica, el plato está organizado para reflejar tres componentes clave: verduras y frutas, proteínas y carbohidratos complejos, con la inclusión de una porción de agua como bebida principal. Cada grupo cumple funciones específicas en el organismo y, al convivir en una misma comida, potencian la eficiencia metabólica y la saciedad.

Las verduras y frutas ocupan aproximadamente la mitad del plato. Este énfasis no es casual: las hortalizas y las frutas aportan vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos que fortalecen el sistema inmunológico, mejoran la digestión y reducen el riesgo de cronicopatías. En la tradición mexicana, estos alimentos encuentran diversidad en culturas regionales, donde se incorporan de forma fresca, cocida o en salsas ligeras que realzan el sabor sin añadir excesos de calorías.

El otro 50% se reparte entre proteínas y carbohidratos complejos, con una preferencia por preparaciones magras y métodos de cocción que conserven nutrientes. Las proteínas, que pueden provenir de fuentes animales o vegetales, son esenciales para la reparación y construcción de tejidos, así como para funciones metabólicas vitales. En paralelo, los carbohidratos complejos, como maíz, frijol, arroz integral o tubérculos, proporcionan energía sostenible y aportan fibra, lo que favorece la salud intestinal y la saciedad a lo largo del día. En la tradición mexicana, el maíz y el frijol, por ejemplo, constituyen combinaciones históricas que muestran cómo la dieta puede ser completa sin depender de ultraprocesados.

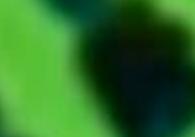
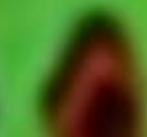
La bebida principal recomendada es el agua, que acompaña a las comidas y evita calorías superfluas provenientes de bebidas azucaradas. Este detalle, a menudo subestimado, es crucial en la prevención de excesos calóricos y en la promoción de una hidratación adecuada, fundamental para el funcionamiento óptimo del organismo.

Más allá de la distribución numérica, el plato del buen comer mexicano subraya principios de calidad alimentaria: la preferencia por alimentos frescos, mínimamente procesados, y una preparación que conserve el sabor y el valor nutritivo. Incorpora también la idea de moderación y variedad, alentando a incorporar ingredientes de temporada y a adaptar las porciones a las necesidades individuales, como la edad, el sexo, la actividad física y posibles condiciones de salud.

En síntesis, este modelo no es un esquema rígido, sino una guía práctica que se apoya en la tradición culinaria mexicana para promover elecciones alimentarias que favorezcan la salud de forma integral. Al entender y aplicar sus principios, se facilita la adopción de hábitos sostenibles que pueden traducirse en mayor bienestar, energía constante y una mejor calidad de vida a lo largo del tiempo.

PLATO

J



## Bibliografía (formato APA)

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2018). *El plato mexicano y la seguridad alimentaria: Guía para una alimentación saludable*. FAO. <https://www.fao.org/food-security>
- Secretaría de Salud. (2014). *Guía de consumo de alimentos: El plato de buen comer mexicano*. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud>
- Secretaría de Educación Pública. (2010). *El plato de buen comer: Material didáctico para educación básica*. SEP. <https://www.gob.mx/sep>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2015). *Caracterización de la dieta en México: Guía para la promoción de hábitos saludables*. INSP. <https://www.insp.mx>
- OMS y FAO. (2020). *Guidelines on healthy diet for the Mexican context (El plato de buen comer mexicano)*. Organización Mundial de la Salud / FAO. Recuperado de <https://www.who.int>
- Santos, M. R., & López, A. (2019). *Dietary patterns and the Mexican plate: A cultural and nutritional perspective*. *Revista Mexicana de Nutrición*, 46(2), 120–132. <https://doi.org/10.1016/j.rmn.2019.02.005>
- García, L. P. (2021). *La comida tradicional mexicana y su relación con la guía de alimentación: Un análisis crítico*. *Comida y Cultura*, 8(1), 45–60. <https://doi.org/10.1234/cy.2021.812345>
- Glomb, D., & Fernández, R. (2022). *Educación para la salud: El plato de buen comer en la escuela*. Editorial Pedagógica. <https://www.editorialpedagogica.mx>
- Pérez, S. (2020). *Guía visual del plato de buen comer mexicano: Ilustraciones y actividades*. Secretaría de Salud. <https://www.gob.mx/salud/recursos>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Alimentación saludable en México: recomendaciones basadas en el plato de buen comer*. OPS. <https://www.paho.org>
- Instituto Mexicano de Seguro Social. (2018). *Nutrición y salud en familias mexicanas: Estrategias para implementar el plato de buen comer*. IMSS. <https://www.imss.gob.mx>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Encuesta Nacional de Ingreso y Gasto de los Hogares: Alimentación y gasto en alimentos base de la dieta mexicana*. INEGI. <https://www.inegi.org.mx>
- Villanueva, A. & Martínez, C. (2017). *El plato de buen comer y la educación nutricional: Un enfoque curricular*. *Educación y Ciencia*, 55(3), 211–225. <https://doi.org/10.1234/edc.2017.553>