



Mi Universidad

Resumen

Zaira Rubí Rodríguez Sánchez

Primer parcial

Nutrición

Dra. Celeste Azucena Gordillo Fonseca

Medicina Humana

Tercer semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 15 de septiembre de 2025

PLATO DEL BUEN COMER

El "Plato del Bien Comer" es más que una guía dietética; que refleja la diversidad y calidad de los alimentos de los productores mexicanos. Esta es una herramienta gráfica y educativa y la más utilizada en México para promover una alimentación saludable y balanceada. Este modelo nutricional divide los alimentos en cinco grupos principales, representados en un plato dividido en secciones proporcionales que indican la cantidad relativa recomendada de cada grupo para una comida equilibrada.

Objetivo

Su principal objetivo es promover hábitos alimenticios saludables que contribuyan a:

- * Mantener un peso adecuado.
- * Prevenir enfermedades crónicas como obesidad, diabetes e hipertensión.
- * Garantizar el aporte adecuado de nutrientes esenciales para el crecimiento, desarrollo y bienestar de las personas.

A diferencia de la pirámide alimenticia utilizada en otros países, este modelo se diseñó considerando la cultura y la gastronomía mexicanas, incorporando alimentos característicos como el maíz, los frijoles, los chiles, el nopal y una gran diversidad de verduras.

Dentro de sus tres grupos básicos, las verduras y hortalizas ocupan un lugar central por ser la fuente principal de vitaminas, minerales y fibra, además de contener pocas calorías y grasas. Estas cualidades contribuyen a una mejor digestión, fortalecen el sistema inmunológico y favorecen el mantenimiento de un peso saludable.

De acuerdo con las recomendaciones, las verduras deben estar presentes en cada comida del día, ocupando aproximadamente la mitad del plato junto con las frutas, pero dando prioridad a las primeras. La ingesta sugerida es de tres a cinco porciones diarias, donde una porción equivale a una taza de verduras crudas o media taza de verduras cocidas. Asimismo, se aconseja consumir distintos colores y tipos de verduras, ya que la variedad garantiza un mejor aporte de nutrientes. Las verduras dentro del Plato del Bien Comer representan la base fresca y nutritiva de la alimentación, esenciales para mantener energía, prevenir enfermedades y asegurar una dieta equilibrada.

Incluye una variedad de frutas como naranja, pera, manzana, fresa y melón. La recomendación es consumir una diversidad de frutas de distintos colores para asegurar una ingesta equilibrada de diferentes nutrientes.

Las frutas ofrecen múltiples beneficios para la salud:

- Vitaminas y Minerales: Aportan vitaminas A, C y E, esenciales para la inmunidad, salud de la piel y función cardíaca.
- Fibra: Favorecen la digestión y ayudan a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre.
- Hidratación: Contribuyen a mantener el cuerpo hidratado debido a su alto contenido de agua.

- Antioxidantes: Ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas.

Los alimentos de origen animal son esenciales por su alto contenido de proteínas completas, vitaminas (como B12 y D) y minerales (como hierro hemo, calcio y zinc), fundamentales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de tejidos y funciones corporales. Porciones diarias: Se recomienda consumir 2 porciones al día de alimentos de origen animal.

Los cereales en el Plato del Bien Comer, como el maíz, trigo, arroz y avena, son una fuente principal de energía gracias a los carbohidratos que aportan. Se recomienda su consumo en moderación y preferir las versiones integrales (como arroz integral o avena) por su mayor contenido de fibra, vitaminas y minerales, y por ser menos procesadas. Ejemplos de cereales: Maíz (tortillas), Trigo (pan, pastas), Arroz, Avena, Cebada, Amaranto y Quínoa.

¿Por qué consumirlos?

Fuente de energía: Los carbohidratos de los cereales son el combustible principal para todas las actividades diarias del cuerpo.

Fibra: Los cereales integrales son ricos en fibra, que ayuda a regular el colesterol, los niveles de azúcar en la sangre y contribuye a una sensación de saciedad, favoreciendo el control de peso.

Nutrientes: Aportan vitaminas (principalmente del complejo B: B1, B2, B3, B6 y B9) y minerales (magnesio, potasio, zinc, hierro) esenciales para la salud general.

Las leguminosas son plantas cuya semilla comestible se encuentra dentro de una vaina. Las legumbres son un cultivo esencial, fuente de nutrientes y alto contenido de proteínas, son bajas en grasa y ricas en fibra soluble, gracias a esto ayudan a reducir el colesterol y controlar el azúcar en la sangre. También se ha demostrado que las legumbres ayudan a combatir la obesidad. Ejemplos: frijoles, lentejas, garbanzos, habas, soya.

Son una fuente alternativa de proteínas, especialmente importante para quienes consumen poca carne. Ayudan a mejorar la digestión, prevenir estreñimiento y reducir el colesterol. Contienen hierro, magnesio, potasio, ácido fólico y zinc. Su consumo contribuye a una alimentación saludable y equilibrada. Deben formar aproximadamente un cuarto del plato, combinadas con cereales para complementar aminoácidos. Consumir de una a dos porciones, la cual una porción equivale a media taza. Se pueden consumir en sopas, guisos, ensaladas, purés o acompañamientos. Son económicas, versátiles y accesibles, lo que las hace ideales para la alimentación diaria.



BIBLIOGRAFIA

Federación Mexicana de Diabetes, A.C. (2017, 10 de octubre). ¿Cuáles son los beneficios del Plato del Bien Comer? Recuperado de <https://fmdiabetes.org/cuales-son-los-beneficios-del-plato-del-bien-comer/>