

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
Campus Comitán

My Plate

- Eunice Yamileth Roblero Rodríguez
- Glendy Alicia López Pinto
- Claudia Mejia Velasquez
- Maria Fernanda Morales Vazquez
- Juan Pablo Yañez Gordillo

Tercer Semestre. Grupo C

Dra. Celeste Azucena Gordillo Fonseca

Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas

Antes de MyPlate (creado en EE.UU.), que en español significa «mi plato» existieron otras guías visuales para ayudar en la toma de decisiones relacionadas con la alimentación.

Un poco de historia

En 1943, la USDA presentó la guía de alimentación llamada “7 Básicos”, que agrupaba los alimentos en siete categorías (Grupo 1: Vegetales verdes y amarillos, Grupo 2: Naranjas, tomates y frutos rojos, Grupo 3: Papas y otros vegetales y frutas, Grupo 4: Leche y productos lácteos, Grupo 5: Carnes, pescado y huevo, Grupo 6: Pan, harina y cereales, Grupo 7: Mantequilla y margarina fortificada) y recomendaba consumir al menos uno de cada grupo diariamente. Más adelante, en 1955, investigadores de Harvard simplificaron estos grupos en solo cuatro: lácteos, carnes, frutas y vegetales, y cereales.

Con el tiempo, las guías fueron evolucionando. En 1977 se publicaron los primeros Lineamientos de Alimentación para los Estados Unidos, enfocados en reducir enfermedades relacionadas con la dieta, como la diabetes y los problemas cardiovasculares. En 1992 surgió la Pirámide de la Alimentación, que se convirtió en una herramienta educativa muy utilizada al ofrecer recomendaciones sobre cantidades de alimentos por día.

Posteriormente, en 2005, apareció MyPyramid, que además de resaltar las porciones incorporó la importancia de la actividad física. Sin embargo, recibió críticas, especialmente desde Harvard, que propuso su propia versión: la Pirámide Saludable de la Alimentación, donde se incluyeron aspectos adicionales como la moderación en el consumo de alcohol, el control del peso y el ejercicio.

La evolución de estas guías continuó, y Harvard desarrolló el Plato de Alimentación Saludable, que añadió el consumo de agua y aceites saludables, sirviendo como recordatorio diario para tomar mejores decisiones alimenticias. Finalmente, en 2011, Michelle Obama y el Departamento de Agricultura presentaron MyPlate, acompañado de la campaña Let's Move, con mensajes prácticos cómo reducir el tamaño de las porciones, preferir agua sobre bebidas azucaradas, elegir alimentos bajos en sodio, llenar la mitad del plato con frutas y verduras y optar por lácteos bajos en grasa.

MyPlate, ¿Porqué está dividido en estos grupos?

El "Plato para Comer Saludable" en Estados Unidos, conocido como MyPlate, divide el plato en secciones para promover una alimentación equilibrada y saludable, haciendo hincapié en el consumo de frutas, verduras, proteínas, granos y lácteos. Las divisiones reflejan la proporción de alimentos recomendada por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) para obtener nutrientes esenciales, reemplazando la anterior guía de la pirámide alimenticia por un enfoque más visual y fácil de entender.

- **Verduras y Frutas:**

Ocupan la mitad del plato y son ricas en vitaminas, minerales y fibra.

- **Granos (Cereales):**

Deben conformar una cuarta parte del plato, priorizando los granos integrales por su mayor aporte de fibra y nutrientes.

- **Proteínas:**

Constituyen la otra cuarta parte del plato, incluyendo carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos, nueces y semillas.

- **Lácteos:**

Se sugieren junto al plato, como un complemento a la alimentación, para asegurar la ingesta de calcio.

Propósito de los grupos alimenticios

- **Facilitar la comprensión:**

Agrupar los alimentos por nutrientes similares permite entender de forma sencilla qué alimentos deben componer el plato para una nutrición adecuada.

- **Fomentar la variedad:**

La división de alimentos promueve la inclusión de diferentes grupos en cada comida, asegurando la ingesta de vitaminas, minerales, fibra, carbohidratos y proteínas.

- **Basado en recomendaciones:**

Las guías de alimentación, como MyPlate, se diseñan para reflejar

las necesidades nutricionales de la población y promover hábitos de vida saludables.

Los grupos se dividen según los nutrientes clave que aportan y su función, facilitando la selección de alimentos variados que cubran las necesidades nutricionales y contribuyan a un buen estado de salud y prevención de enfermedades crónica.

Grupos de alimentos

1. Frutas

El grupo de las frutas está representado en color rojo. Las frutas abarcan una parte un poco más pequeña del plato (exactamente un 10%) que las verduras. Se sugiere servir la fruta entera y consumir la cáscara en los casos posibles.

2. Vegetales

El color verde es el que representa al grupo de los vegetales, este es el más importante en nuestra dieta, pues abarca la mayor parte del plato que es el 40%, lo que indica que siempre deben de ser incluidos en nuestra alimentación en porciones adecuadas.

3. Proteína

Los alimentos ricos en proteínas ayudan al cuerpo a desarrollar y mantener los músculos, la piel, la sangre y otros tejidos. También aportan vitaminas y minerales importantes, como el hierro. La parte morada de MyPlate ocupa aproximadamente un cuarto del plato. Los alimentos ricos en proteínas incluyen la carne de ternera, el pollo, el marisco, las judías secas y otras legumbres (como los guisantes), los huevos, los frutos secos y las semillas.

4. Cereales

El color naranja representa los cereales, hay dos tipos cereal integral y refinados llenos de fibra y nutrientes. La cantidad necesaria varía según la persona, myplate te anima a incluir cereales en tu dieta, priorizando siempre los cereales integrales para obtener más beneficios para la salud.

5. Lácteos

El círculo azul o vaso representa a los productos lácteos, esto no precisamente significa que sea obligatorio el consumo de lácteos como bebida si no que estos se pueden consumir en sus diferentes presentaciones o como acompañantes de la comida, siendo que estos se pueden comer en quesos o yogures, la importancia con estos es que los lácteos consumidos sean bajos en grasas.

Ejemplo de un almuerzo basado en “My Plate” con sus aportes y beneficios de incluirlos en la dieta

POLLO A LA PLANCHA

Proteínas **magras** 🍗

Es rica en proteínas de alta calidad, necesarias para reparar y formar músculos, tejidos y enzimas.

Al ser magra, casi no contiene grasa visible, lo que ayuda a mantener un buen aporte proteico sin exceso calórico.

Bajo **contenido en grasa y calorías** 🔥

Cocinada a la plancha, no requiere aceites en exceso.

Esto la convierte en una opción ideal para controlar el peso o reducir grasacorporal.

Vitaminas **y minerales** 🌱

Contiene vitaminas del grupo B (B3, B6, B12) importantes para el metabolismo energético y el sistema nervioso.

Aporta minerales como fósforo, selenio y zinc, que participan en la formación de huesos, la inmunidad y la reparación celular.

ARROZ

Aporte nutricional aproximado (por ½ taza cocida):

- **Calorías:** 110–120 kcal
- **Carbohidratos:** 22–25 g (energía de absorción lenta)

- **Proteína:** 2–3 g
- **Grasas:** 0.5–1 g (mínima, casi nada de grasas saturadas)
- **Fibra:** 1.5–2 g
- **Vitaminas y minerales:** magnesio, fósforo, manganeso, hierro y vitaminas del grupo B (especialmente B1, B3, B6).

Beneficios en una dieta:

1. Fuente de energía saludable ⚡

Sus carbohidratos complejos se absorben de forma lenta, ayudando a mantener la glucosa estable y energía sostenida durante la tarde.

2. Rico en fibra 🌾

Favorece la digestión, previene el estreñimiento y ayuda a la sensación de saciedad.

3. Apoyo metabólico ↻

Sus vitaminas del grupo B participan en el metabolismo de nutrientes y en la producción de energía celular.

4. Minerales importantes 🍷

El magnesio y fósforo ayudan a la salud ósea y muscular, y el manganeso es antioxidante.}

ENSALADA

- **Aporte nutricional aproximado (media ración, sin aderezos pesados):**
- **Calorías:** 40–60 kcal
- **Carbohidratos:** 8–10 g (principalmente de la zanahoria y jitomate)
- **Proteína:** 2–3 g (de la espinaca)
- **Grasas:** <1 g (prácticamente nada, a menos que lleve aceite de oliva)
- **Fibra:** 3–4 g
- **Agua:** alto contenido, que favorece la hidratación

Vitaminas y minerales:

Espinaca: hierro, calcio, magnesio, vitamina K, ácido fólico, vitamina C y antioxidantes (luteína y betacarotenos).

Jitomate: licopeno (antioxidante), vitamina C, potasio y pequeñas cantidades de vitamina A.

Beneficios en la dieta:

Muy baja en calorías → ayuda a dar volumen y saciedad sin aportar exceso energético.

Alta en fibra → mejora la digestión y prolonga la sensación de llenura.

Rica en antioxidantes → protege las células del daño oxidativo.

Aporta vitaminas clave → especialmente A, C, K y ácido fólico, esenciales para la vista, defensas, coagulación y metabolismo.

Hidratante → por su alto contenido en agua.

FRUTA

Aporte nutricional aproximado (1 taza de fresas frescas, 150 g):

- **Calorías:** 45–50 kcal
- **Carbohidratos:** 11–12 g (azúcares naturales de absorción rápida)
- **Proteínas:** 1 g
- **Grasas:** 0.3 g (mínimas)
- **Fibra:** 3 g

- **Agua:** 90 % (muy hidratante)

Vitaminas y minerales:

Vitamina C: altísimo contenido, incluso más que la naranja → refuerza defensas y mejora la absorción de hierro. **Ácido fólico:** importante para la formación de glóbulos rojos y el metabolismo.

Manganeso y potasio: esenciales para el sistema nervioso, huesos y control de líquidos.

Antioxidantes (antocianinas y flavonoides): responsables del color rojo, protegen contra el daño celular y el envejecimiento.

Beneficios en la dieta:

Muy bajas en calorías 🍓 → ideales como postre saludable sin afectar el control de peso.

Ricas en antioxidantes 🛡️ → ayudan a la salud cardiovascular y previenen enfermedades crónicas.

Altas en fibra y agua 💧 → aportan saciedad y mejoran la digestión.

Favorecen la absorción de hierro 🌱 → si se consumen junto a alimentos ricos en hierro (ej. espinaca o pechuga), potencian su aprovechamiento gracias a la vitamina C.

Refrescantes e hidratantes → perfectas para complementar el almuerzo.

Agua o leche baja en grasa

Aportes y beneficios:

Hidratación 💧

Mantiene el equilibrio de líquidos, necesario para el transporte de nutrientes y oxígeno a las células.

Sin calorías ⚡

A diferencia de refrescos o jugos azucarados, no aporta calorías ni azúcares, ayudando a controlar el peso.

Favorece la digestión 🍽️

Ayuda a disolver nutrientes, facilita el tránsito intestinal y mejora la absorción de vitaminas y minerales.

Regula la temperatura corporal 🌡️

Especialmente importante después de un almuerzo caliente o en climas cálidos.

Apoya la eliminación de toxinas 🚽

Colabora en el trabajo de riñones e hígado, eliminando desechos metabólicos.

Contribuye a la saciedad 🍖

Tomar agua antes o durante el almuerzo puede ayudar a sentirse satisfecho con porciones más moderadas.

Anexos



Imagen 1. Maqueta elaborada “My Plate”

