



**Mi Universidad**

## **Plato del buen comer**

*Dana Yanely Solano Narvaez*

*I parcial*

*Nutrición*

*Dra. Celeste Azucena Gordillo Fonseca*

*Licenciatura en Medicina Humana*

*3 semestre*

## RESUMEN DEL PLATO DEL BUEN COMER

El Plato del Bien Comer es una herramienta educativa y gráfica incluida en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, creada en 2005 con el propósito de orientar a la población hacia una alimentación saludable. A diferencia de la pirámide alimenticia utilizada en otros países, este modelo se diseñó considerando la cultura mexicana e incorporando alimentos tradicionales como el maíz, los frijoles, los chiles y el nopal, lo que lo convierte en un referente accesible y culturalmente pertinente. Su objetivo principal es promover hábitos alimenticios que permitan mantener un peso adecuado, prevenir enfermedades crónicas como obesidad, diabetes e hipertensión, y asegurar el aporte de nutrientes necesarios para el crecimiento y el bienestar. Entre sus recomendaciones se encuentran consumir porciones acordes a la edad, sexo y actividad física, evitar el exceso de azúcares, grasas y sal, preferir cocciones saludables como el vapor, hervido, asado o al horno, y procurar la variedad diaria y semanal de alimentos. En cuanto a su estructura, el Plato del Bien Comer organiza los alimentos en tres grandes grupos básicos que deben integrarse de manera equilibrada en cada comida. Las verduras y frutas constituyen la base de la alimentación, ocupando la mitad del plato por su gran aporte de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, además de favorecer la digestión, la hidratación y el fortalecimiento del sistema inmune; se recomienda consumir de tres a cinco porciones diarias de verduras y al menos cinco porciones de frutas y verduras en conjunto, priorizando siempre las primeras y procurando variedad de colores y tipos. Los alimentos de origen animal, como carnes, pescados, huevos y lácteos, son fundamentales porque aportan proteínas de alta calidad, hierro hemo, calcio, zinc y vitaminas como la B12 y la D, nutrientes que favorecen el crecimiento, la reparación de tejidos y el buen funcionamiento del metabolismo; se aconseja consumir dos porciones al día, ajustando su cantidad a las necesidades de cada etapa de la vida. Por su parte, las leguminosas, entre las que se encuentran los frijoles, lentejas, garbanzos, habas y soya, son una excelente fuente de proteínas vegetales, fibra soluble, hierro, magnesio y ácido fólico, además de ser bajas en grasa, ayudar a reducir el colesterol y controlar los niveles de azúcar en la sangre; lo ideal es consumir de una a dos porciones diarias, combinándolas con cereales para complementar aminoácidos y obtener proteínas completas. Finalmente, los cereales, representados por alimentos como el maíz, trigo, arroz, avena, cebada, amaranto y quinoa, constituyen la principal fuente de energía gracias a los carbohidratos, aunque se recomienda preferir las versiones integrales por su mayor contenido de fibra, vitaminas del complejo B y minerales que contribuyen a regular el colesterol, controlar la glucosa, brindar saciedad y sostener las actividades cotidianas. En conjunto, el Plato del Bien Comer no solo organiza de forma equilibrada los grupos alimenticios, sino que también integra la tradición culinaria mexicana y fortalece la educación en salud, consolidándose como una estrategia clave para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de la población.



Referencia bibliográfica:

1. Secretaría de Salud. (2005). *NOM-043-SSA2-2005: Servicios básicos de salud. Plato del bien comer. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Diario Oficial de la Federación.
2. López Talavera, M. (2021). *Analizando “El Plato del Bien Comer”*. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo, 4(1), 103-109.