

”



## **Plato del Buen Comer**

*Polet Alejandra Vázquez López*

*Primer parcial*

*Nutrición*

*Dra. Celeste Azucena Gordillo*

*Medicina Humana*

*Tercero semestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 11 de septiembre de 2025*

El Plato del Bien Comer es una guía alimentaria establecida en México con el objetivo de orientar a la población hacia una dieta correcta, equilibrada y saludable. Se encuentra regido por la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Establece los lineamientos básicos de alimentación y nutrición para la población mexicana. Este plato se representa de forma gráfica y sencilla para que cualquier persona pueda identificar los grupos de alimentos y la manera adecuada de combinarlos. Se divide en tres grupos principales:

1. Frutas y verduras, fuente de vitaminas, minerales y fibra, que deben consumirse en la mayor cantidad y variedad posible.
2. Cereales, preferentemente integrales, que aportan energía gracias a los carbohidratos.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal, que proporcionan proteínas, hierro y otros nutrientes esenciales para el crecimiento y mantenimiento del organismo.

La recomendación general es incluir en cada comida alimentos de los tres grupos, evitando excesos de grasas, azúcares y sal, además de mantener una adecuada hidratación. El Plato del Bien Comer no solo busca mejorar la nutrición individual, sino también prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Secretaría de Salud. (2012). *NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Diario Oficial de la Federación.

